OCTOBER 2015

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

## گھریلو مسائل کے آسان حل

گھر کی چار دیواری کے اندر رہ کر آپ بہت سے ایسے کام کر سکتی ہیں جو نہ صرف آپ کے لیے معاشی پریشانیوں کا حل ہوں گے' بلکہ آپ ان سے بہت سے گھریلو فوائد حاصل کر سکیں گی۔ اس کتاب میں ہم نے روزمرہ کی گھریلو زندگی میں کام آنے والے ٹوٹکے درج کیے ہیں۔ مہنگائی اور مصروفیت کے اس دور میں یہ گھریلو ٹوٹکے آپ کے لیے گوہر نایاب ثابت ہوں گے۔ ہر ٹوٹکے کو آسان اور موثر انداز میں درج کیا گیا ہے' تاکہ آپ ان سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ یاد رکھیں سگھڑ عورت وہی ہے جو کم خرچ میں گھر کو جنت کا نمونہ بنا سکتی ہے۔ عورت کی پہچان اس کے گھر کے طریقے اور سلیقے سے ہوتی ہے جو کم آمدنی میں بھی گھر کو صاف اور ستھرا اور خوب صورت بنا سکتی ہے۔

### انسانی جسم

☆ انسانی جسم کے لیے پھلوں کی اہمیت۔

### دماغ

☆ کھجور' بادام سیب' انگور' سنگترہ' اخروٹ۔ کیونکہ ان تمام پھلوں میں فاسفورس زیادہ ہوتا ہے۔

### دل

☆ دل کی کمزوری دور کرنے کے لیے سنگترہ' انار اور مالٹا بہترین پھل ہیں۔

### جگر

☆ جگر خراب ہو جائے تو ٹماٹر' انار' انناس' آڑو اور لیموں استعمال کریں۔ کیونکہ ان پھلوں میں ترشی اور نمکیات ہوتے ہیں جو جگر کے افعال کو درست رکھتے ہیں۔

### معدہ

☆ معدے کا نظام درست کرنے کے لیے ترش پھل استعمال کرنے چاہئیں جن میں لیموں' ترش انار' آلوچہ اور آلو بخارا شامل ہیں۔

### گردے

☆ گردوں کی صفائی کے لیے پانی زیادہ مقدار میں پئیں اور آم' انگور' کیلا اور پپیتا استعمال کریں۔

### اعصابی

☆ انگور' سیب' ناشپاتی' کیلا' انجیر' جامن اور کھجور کا استعمال کریں۔

### دانت

☆ دانتوں کی مضبوطی کے لیے سنگترہ' مالٹا' کینو وغیرہ استعمال کریں۔ کیونکہ ان میں کیلشیم پایا جاتا ہے' جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے کارآمد ہوتا ہے۔

### بلڈ پریشر

☆ ہائی بلڈ پریشر کے لیے ناشپاتی کا استعمال مفید ہے۔

## آپ کی بیماریوں کا علاج آپ کے کچن میں

### پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے

☆ پیشاب کی جلن کو دور کرنے کے لیے ایک چمچہ

جانے والا اجوائن خراسانی کا سفوف ہمراہ پانی روزانہ استعمال کریں۔

## خشک کھانسی کے لیے

☆ خشک کھانسی اور دمہ کے لیے روزانہ ایک تولہ اسپغول دودھ یا پانی کے ساتھ چالیس روز تک استعمال کریں۔

## سر درد کے لیے

☆ سر درد اور مرگی کے امراض میں الائچی کا شربت بنا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

## آدھے سر کا درد

☆ اگر آدھا سر درد کر رہا ہو تو سر کے جس حصے میں درد ہو رہا ہو اس کی ناک کے مخالف نتھنے میں شہد کی بوندیں ڈال دیں' درد بند ہو جائے گا۔

## بد ہضمی کے لیے

☆ دانہ الائچی خورد دو تولہ' مرچ سیاہ ایک تولہ' نمک سیاہ ایک تولہ نوشادر' دو تولہ' تمام اشیا کو کوٹ کر چورن بنالیں اور ڈبے یا شیشی میں بند کرلیں۔ حسب ضرورت تقریباً" آدھا ماشہ ہمراہ پانی صبح دوپہر اور شام ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔

## پیٹ کا درد

☆ ایک چٹکی میٹھا سوڈا ایک گلاس پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

## نزلہ زکام کے لیے

☆ بار بار نزلہ زکام ہونے والے حضرات کو بھنے ہوئے چنوں کا آٹا ایک چھٹانک' مغز بادام دس دانے' سونف آدھ تولہ اور تخم خشخاش تین ماشہ ان تمام اشیا کو گڑ میں ملالیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پانچ تولے چینی ملا کر بھون کر رکھ لیں۔ روزانہ صبح دو بڑے چمچے استعمال کریں اور موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں۔

## زبان کی لکنت کے لیے

☆ زبان کے نیچے تیزپات کا سفوف بنا کر رکھنا یا پھر پتا ہی توڑ کر رکھنا' لکنت زبان کو درست کرتا ہے۔

☆ پانی میں دار چینی ڈال کر ابال لیں اور اس سے غرارا کریں۔

☆ پانی میں نمک ڈال کر ابالیں اور غرارے کریں۔

## قے اور الٹی کے لیے

☆ دھنیا ایک تولہ گھوٹ چھان کر مصری ملا کر کوٹ کوٹ پلائیں قے بند ہو جائے گی۔

## بلغمی کھانسی کے لیے

☆ ہلدی کو آگ میں بھون کر باریک پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھائی جائے بلغمی کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔

سرخ مرچ کے بیج ایک ماشہ باریک پیس کر ایک تولہ گڑ میں ملائیں اور ان کی گولیاں پندرہ عدد بنالیں' ہر روز بوقت صبح ایک گولی استعمال کریں۔ بلغمی کھانسی رفع ہو جائے گی۔

## داد (چنبل)

☆ روغن کلونجی روزانہ تین مرتبہ مالش کریں۔ ان شاء اللہ چند دنوں میں داد ختم ہو جائے گا۔

## دانت اور مسوڑھے کا درد

☆ شہد کو سرکے میں گھولیں اور اس کی کلیاں صبح شام کریں' دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں گے۔

## دکھتے دانت

☆ دانتوں کی صفائی نہایت ضروری ہے، لیکن دیکھا گیا ہے کہ اکثر صفائی رکھنے کے باوجود بھی مسوڑھوں سے خون آتا ہے اور ان میں درد بھی رہتا ہے ان کا علاج یہ ہے کہ پھٹکری میں ذرا سا نمک ملا کر مسوڑھوں پر مل لیں دن میں دوبار یہ عمل کرنے سے درد اور بلیڈنگ کو کافی افاقہ ہوگا۔

## گرمیوں میں جلدی امراض

☆ گرمیوں میں اگر جلدی امراض حملہ کردیتے ہیں، بعض اوقات خون کے فاسد ہونے کی وجہ سے بھی جسم پر خارش ہوجاتی ہے۔ اس مرض کے دور کرنے کے لیے کریلوں کا رس نکال کر دو چمچہ روزانہ صبح کے وقت پئیں چند روز کے استعمال کے بعد خون صاف ہوجائے گا اور چہرے کی رنگت نکھر جائے گی۔

## گرم چائے سے جلنے کے لیے

☆ گرم چائے یا کافی پینے سے زبان جل جاتی ہے، اس کے لیے اگر آپ چینی کے چند دانے لے کر اپنی جلی ہوئی زبان پر ڈال دیں تو آپ کی زبان کو فوراً ہی اس پریشانی سے نجات مل جاتی ہے۔

## مائیگرین سے نجات

☆ چند کافور کی گولیاں لے کر انہیں پیس لیں اور پھر پانی میں ملا کر سونے سے پہلے اپنی پیشانی پر ملیں۔ مائیگریشن یا آدھے سر کا درد فوراً ختم ہوجائے گا۔

## بند ناک کھولنا

☆ تھوڑی سی کالی مرچ اور اجوائن لیں اور انہیں گرم تیل میں ملادیں اور پھر اسے سونگھیں۔ اس عمل سے بند ناک فوراً کھل جائے گی۔ اس کے علاوہ خالص بادام کا تیل ایک قطرہ دونوں ناک کے نتھنوں میں ڈالیں۔ اس سے ناک کھل جائے گی۔

## چھینکیں آئیں تو....

☆ اگر آپ کو بہت چھینکیں آئیں اور رکتی نہ ہوں تو آدھا کلو دودھ میں ایک چائے کا چمچہ ہلدی، ایک چمچہ اجوائن اور تھوڑی سی دیسی شکر لے کر اتنی دیر تک پکائیں کہ دودھ ایک کپ رہ جائے۔ اس دودھ کو روزانہ رات کو ایک ہفتہ تک پئیں، نزلہ زکام اور چھینکوں میں مفید ہے۔

## کانچ کا معاملہ

☆ اگر غلطی سے کانچ کا ٹکڑا یا ذرے کھالیے ہوں تو اس متاثرہ شخص کو بہت سارے کیلے کھلادیں۔ کانچ نکل جائے گا۔

## زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج

☆ اگر زہریلا جانور کاٹ لے تو کسی کھرل میں مولیاں کوٹ کر کپڑے میں سے چھان کر رس کا عرق نکال لیں، کاٹی ہوئی جگہ پر دو تین دفعہ لگادیں، ہر قسم کی جلن اور تکلیف ختم ہوجائے گی۔ مولی کا عرق جتنا زیادہ پرانا ہوگا اتنا ہی جلد اثر کرے گا۔ اگر شہد کی مکھی، بچھو یا ایسے ہی دوسرے زہریلے جانور نے کاٹ لیا ہے تو پیاز کا عرق نکال کر کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے کافی آرام آجاتا ہے۔

## آگ سے جلنے کے داغ

☆ ایک پاؤ سرسوں کے تیل میں آدھا پاؤ کٹا ہوا گڑ ڈالیں۔ ان دونوں کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گڑ جل کر سیاہ ہوجائے، چولہے سے اتارنے کے بعد گڑ نکال لیں اور تیل کو بوتل میں ڈال کر رکھ دیں۔ روزانہ رات کو سوتے وقت اسے داغ پر لگائیں اور صبح دھولیں، ایک مہینے کے استعمال سے داغ دور ہوجائیں گے۔

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

## لو سے بچاؤ کے لیے

☆ دھنیے کے پانی میں چینی ملا کر پئیں۔ گرمیوں کے موسم میں بار بار پانی پیتے رہنے سے لو لگنے کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ ایک الائچی ہر وقت منہ میں رکھنے سے اس سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ آم کی کیری کا شربت پینا مفید ہے۔ لیموں کے رس میں ایک گلاس پانی اور پسی ہوئی مصری ڈال کر پینے سے لو کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

## خارش کا علاج

☆ خارش خشک و تر کی صورت میں لیموں کا رس پانچ گرام، عرق گلاب دس گرام اور چنبیلی کا تیل پندرہ گرام، تینوں کو ملا کر خارش والی جگہ پر لگانے سے چند روز میں افاقہ ہو جائے گا۔

## گردہ اور مثانے کی پتھری کے لیے

☆ گردہ اور مثانہ کی پتھریاں، ایک ماہ تک کھیرے کی قاشوں پر کالا نمک اور نوشادر لگا کر کھانے سے پیشاب کے راستے ٹوٹ کر نکل جاتی ہیں۔

## خونی بواسیر کے لیے

☆ کریلے کے پتوں کا پانی پانچ تولہ گائے کے ایک پاؤ گھی میں ملا کر پکایا جائے، جب پانی جل جائے تو باقی ماندہ گھی بواسیر خونی بادی کے مسوں پر لگانے سے چند دنوں میں مسے غائب ہو جاتے ہیں اور جلن تو ایک ہی دفعہ لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔

## نظر کی کمزوری دور کرنے کے لیے

☆ اگر آپ روزانہ ایک امرود نہار منہ چالیس دن تک بلاناغہ کھائیں تو نظر کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

## قوت حافظہ کے لیے

☆ نسیان دور کرنے کی خاطر کلونجی کے سات عدد دانے لے کر پیس لیں، ایک چمچہ شہد پیا کریں اور دار چینی کے دو تین چھوٹے ٹکڑے دن میں چوس لیا کریں۔

## آنکھوں کا درد دور کرنے کے لیے

☆ آنکھیں دکھتی ہوں تو گوبھی کے پتوں کی ٹکیہ بنا کر آنکھوں پر باندھنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

## غذا اور غذائیت

## جلے ہوئے گوشت کو ٹھیک کرنے کے لیے

☆ کبھی کبھی گوشت پکاتے ہوئے جل جاتا ہے۔ اس کو ٹھیک کرنے کے لیے پہلے دیگچی چولہے سے اتار کر جلا ہوا گوشت بغیر جلے گوشت سے علیحدہ کر لیجیے اور مسالا پھینک دیجیے۔ پھر دوسری دیگچی میں گھی ڈال کر پیاز براؤن کیجیے اور تازہ مسالا بھون لیں اور گوشت تیار ہونے کے بعد تھوڑی سی میتھی بھی ڈال لیں۔ اس طرح جلے ہوئے گوشت کی بو دور ہو جائے گی اور گوشت ٹھیک ہو جائے گا۔

## پیاز کو کرسپی کرنے کے لیے

☆ پیاز کو کرسپ اور اچھا براؤن کرنے کے لیے پہلے سلائس کیے ہوئے پیاز کو پندرہ منٹ کے لیے دہی میں بھگو دیں، پھر فرائی کریں، اس سے پیاز کا رنگ بہت اچھا آتا ہے۔

## پیاز خستہ کرنے کے لیے

☆ پیاز کو فرائی کرنے سے پہلے اگر دودھ میں ڈبو لیا جائے تو پیاز خستہ ہو جاتا ہے۔

## انڈوں کی بو

☆ کیک میں انڈوں کی بو دور کرنے کے لیے اگر اس آمیزے میں ایک چمچہ شہد کا ڈال دیا جائے تو انڈوں کی

بو نہیں آتی۔

## بھنڈیوں کو خستہ کرنے کے لیے

☆ بھنڈیوں کو خستہ کرنے کے لیے پکاتے وقت اس میں چند قطرے لیموں کا رس ڈال دیں یا پھر ایک چمچہ دہی ڈال دیں۔

## چاول کی نرماہٹ کے لیے

☆ چاول دم پر رکھتے وقت احساس ہو کہ چاول سخت رہ گئے ہیں تو کوئی کپڑا یا اخبار گیلا کر کے ڈھکن کے اندر رکھیں اور پھر دم دے دیں تو چاول ذرا نرم ہو جائیں گے اور اگر چاول نرم ہو گئے ہوں تو خشک کپڑا یا اخبار تہ کر کے ڈھکن کے اندر رکھ دیں' زائد پانی خشک ہو جائے گا اور چاول کھلے کھلے پکیں گے' یعنی ہر دانہ الگ الگ ہو گا۔

## گوشت کی بساند دور کریں

☆ قربانی اور بازار سے خریدے ہوئے گوشت میں اکثر بساند آتی ہے' جو بہت پکانے پر بھی نہیں جاتی۔ اس بساند کو ختم کرنے کے لیے نہایت سستا اور آزمودہ نسخہ ہے' وہ یہ کہ چھلنی میں آٹا چھاننے کے بعد بچ جانے والی بھوسی کو جمع کر کے گھر میں رکھیں۔ جب گوشت خرید کر لائیں اور اس میں بساند محسوس ہو تو گوشت پر آٹے کی بھوسی اچھی طرح چھڑک کر اسے پندرہ منٹ تک رکھے رہنے دیں اور پھر دھوئیں۔ بساند بالکل ختم ہو جائے گی۔

## ابلے انڈے کی پہچان

☆ اگر آپ نے یہ دیکھنا ہو کہ انڈہ ٹھیک طور پر ابلا ہے یا نہیں تو انڈے کو پانی سے نکال کر گھما کر دیکھیں' اگر لٹو کی طرح سے گھوم جائے تو سمجھ جایے کہ انڈا ابل گیا ہے اور اگر ٹھیک سے نہیں گھومے بلکہ لڑکھڑا کر گر پڑے تو سمجھ لیں کہ انڈا ابھی کچا ہے۔

## کریلوں کی کڑواہٹ

☆ کچا آم لے کر کاٹ لیں۔ تھوڑے سے پانی میں ابال لیں۔ جب جوش آجائے تو اس میں کریلے کاٹ کر ڈال دیں۔ چار پانچ جوش دیں اور کریلے نکال دیں۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔

## سالن گاڑھا کرنا

☆ اگر سالن پتلا ہو گیا ہے اور آپ کے پاس ٹماٹر یا پیاز نہیں ہے تو بھنی ہوئی سوجی سالن میں ڈال دیں۔ اس سے سالن گاڑھا ہو جائے گا اور ذائقہ بھی اچھا ہو گا۔

## مکھن کی نرماہٹ کے لیے

☆ مکھن نرم کرنے کے لیے ایک آسان ساحل یہ ہے کہ ایک کھلے منہ کے پیالے میں گرم پانی بھر کر مکھن اس میں ڈال دیں' مکھن چند ہی منٹ میں نرم ہو جائے گا۔

## مٹر کا گلانا

☆ مٹر گلانے کے لیے مٹر کے دانوں کو پانی میں بھگو کر معمولی سی شکر یا کھانے کا سوڈا اور پودینے کی چند پتیاں ڈال کر پکائیں' مٹر کے دانے کم وقت میں گلانے کے لیے یہ نسخہ سب سے آسان اور آزمودہ ہے۔

## اناج کو کیڑوں سے محفوظ رکھنا

☆ عموماً" گھروں میں مہینہ بھر کا اناج ایک ہی وقت میں خرید لیا جاتا ہے اور اناج میں کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ طویل عرصہ اناج ہر قسم کے مضر اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے اناج کے ڈبوں میں تیزپات کے پتے ڈال دیں' اناج تازہ رہے گا اور کیڑوں سے

اناج کی حفاظت ہو جائے گی۔

## گاجر دیر تک تازہ رکھنا

☆ گاجریں بہت جلد مرجھا سی جاتی ہیں۔ پکانے سے پہلے گاجروں کو برف کے یخ پانی میں بھگو دیں' گاجریں تازہ ہو جائیں گی' صاف اور نکھری ہوئی محسوس ہوں گی۔

## سالن میں نمک کا زیادہ ہونا

☆ سالن میں اگر نمک زیادہ ہو جائے تو اخروٹ کے برابر ایک کوئلے کا ٹکڑا سالن میں ڈال دیں۔ دس منٹ بعد نکال کر پھینک دیں' زائد نمک خود بخود ختم ہو جائے گا۔

## گوشت جلد گلانے کے لیے

☆ گوشت گلانے کے کئی طریقے ہیں' **مثلاً** "ایک کلو گوشت میں اگر ایک کھانے کا چمچہ کچا پپیتا ڈال دیا جائے تو گوشت گل کر خستہ ہو جائے گا یا پھر تربوز کا خشک یا تازہ چھلکا گوشت پکاتے وقت ڈال دیں۔ گوشت کو گلاتے وقت تھوڑی سی شکر ڈال دیں تو گوشت جلد گل جائے گا۔ گوشت کی مناسب سے آدھی یا ایک دو چھالیہ کے ٹکڑے ڈالنے سے بھی گوشت گل جاتا ہے۔

## پیاز کی جلن سے بچنے کے لیے

☆ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ اگر پیاز کاٹنے سے پہلے ریفریجریٹر میں رکھ دیں' پھر کاٹیں تو آنکھوں میں جلن پیدا نہیں ہوگی' نہ ہی آنسو آئیں گے۔

## چائے کے بہتر ذائقے کے لیے

☆ چائے کی پتی کا استعمال بڑے محتاط انداز سے کرنا چاہیے' کیونکہ اس کا زیادہ استعمال چائے کو خراب کر دیتا ہے اور اس کی اگر کمی ہو جائے تب بھی چائے کے ذائقے میں خرابی پیدا ہو جائے گی۔ جتنی چائے کی پتی آپ کو درکار ہو اس کی آدھی مقدار ڈالیں اور آدھی پتی کو چھلنی میں ڈالیں جس سے چائے چھانی جاتی ہے۔ جب قہوہ چھلنی سے گزرے گا تو اس میں موجود تازہ چائے کی پتی کی قوت بھی قہوے میں شامل ہو جائے گی اور یوں یہ عمل چائے کو مطلوبہ ذائقہ تک لے جائے گا۔

## مچھلی کی بو دور کرنے کے لیے

☆ مچھلی کی بو کم کرنے کے لیے اسے پکاتے ہوئے ایک دو باتوں کا خیال رکھیں تو مچھلی کی بو پکتے ہوئے کافی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ **مثلاً** "جس مسالے کو بھونتا ہے اس میں تھوڑا سا سرکہ ڈال دیں' اس طرح بو کم ہو جائے گی۔

## لیموں دیر تک محفوظ رکھنے کے لیے

☆ لیموں بہت مفید ہے' لیکن یہ سال بھر دستیاب نہیں رہتا' انہیں تازہ حالت میں محفوظ رکھنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک کلو لیموں کا رس نکالیں۔ انہیں برف جمانے کی ٹرے میں ڈال کر جما دیں' جب ضرورت ہو ایک ٹکڑا نکال لیں اور استعمال کریں' ہر موسم میں تازہ لیموں کے رس سے لطف اٹھائیں' یہ رس خراب نہیں ہوتا۔

## فرش' جوتے' بیگ سب چمک دار

☆ جی ہاں فلور ویکس لگانے سے بیک وقت آپ کا فرش بھی چمک سکتا ہے اور بیگ و جوتے بھی' آزمائش شرط ہے۔

## فرش کی چمک کے لیے

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

☆ فرش اگر پرانا ہو تو صفائی کے بعد بھی چمکتا دکھائی نہیں دیتا، فرش کی کھوئی ہوئی چمک لوٹانے کا آسان نسخہ یہ ہے کہ ایک پتیلی میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ابالیں، جب پانی میں جوش آجائے تو احتیاط سے فرش پر پھیلا دیں، جھاڑو یا برش سے فرش کو رگڑیں، فرش صاف ہو کر چمک اٹھے گا۔ ہر ہفتے یا پندرہ دن بعد یہ عمل کرنے سے فرش کے دھبے صاف ہو جائیں گے اور فرش بھی خوب صاف ہو جائے گا اور اس پر مٹی بھی جمع نہیں ہوگی۔

## کپڑوں کے داغ کے لیے

☆ کپڑوں پر سالن یا کسی اور شے کا بدنما نشان ہو تو لیموں کاٹ کر اس کا عرق متاثرہ جگہ پر لگائیں اور کپڑے کو پانی سے دھولیں، داغ صاف ہو جائے گا۔

## نان اسٹک برتن کے داغ دور کرنے کے لیے

☆ نان اسٹک کے برتن جب زیادہ استعمال ہوں تو ان میں دھبے پڑ جاتے ہیں، ان دھبوں کو صاف کرنے کے لیے تین کپ پانی نان اسٹک کے برتن میں ڈالیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچہ سرکہ، ایک کھانے کا چمچہ بلیچنگ پاؤڈر اور ایک کھانے کا چمچہ نمک ڈال کر پانچ سے دس منٹ تک ابالیں، پھر نرم برتن دھونے والے فوم سے اور صابن سے رگڑ کر دھولیں۔ نان اسٹک پین اور پتیلیاں وغیرہ بالکل نئی ہو جائیں گی۔

## کپڑوں پر بال پین کے داغ دور کرنے کے لیے

☆ کپڑوں پر بال پین کے داغ بہت مشکل سے صاف ہوتے ہیں لیکن اس کے لیے ایک آسان ترکیب یہ ہے کہ بال پین کے دھبے کے اوپر ہری مرچ کاٹ کر خوب ملیں، پھر عام پاؤڈر سے دھو کر استری کرلیں، داغ صاف ہو جائے گا۔

## چھلنی کی صفائی کے لیے

☆ اسٹین لیس اسٹیل کی چھلنی کو صاف کرنے کے لیے اسے آگ پر گرم کریں۔ صاف ہو جائے گی۔

## چائے کے مگ صاف کرنے کے لیے

☆ چائے یا کافی کے مگ سے چائے کی پتی یا کافی کے داغ دھبے دور کرنے کے لیے ان میں بیکنگ سوڈا ڈال کر ہلکے ہاتھ سے رگڑیں۔ سب داغ صاف ہو جائیں گے۔

## تیل کے داغ مٹانے کے لیے

☆ اونی کپڑوں سے تیل کے داغ مٹانے کے لیے متاثرہ جگہ پر ذرا سا دہی لگائیں اور کچھ دیر بعد دھولیں۔ تیل کے داغ صاف ہو جائیں گے۔

## ٹوتھ برش کو صاف رکھنے کے لیے

☆ ٹوتھ برش کو بیکٹیریا سے پاک رکھنے کے لیے اسے ہفتے میں ایک بار نمک ملے گرم پانی سے دھوئیں برش صاف ہو جائے گا۔

## سیاہی کے داغ

☆ سیاہی کے داغ دور کرنے کے لیے آلو کو چھیل کر اس کے دو ٹکڑے کرلیں، پھر جہاں سیاہی کا داغ ہو اس جگہ پر خوب ملیں، معمولی اور ہلکے قسم کے داغ دور ہو جائیں گے۔

## شیشے کے برتن چمکائیں

☆ شیشے کے نازک برتن صاف کرنے اور ان برتنوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے تین چمچے سرکہ پانی میں ملا کر رکھ دیں، تمام برتن دھونے کے بعد سرکہ ملے پانی سے برتن کھنگال لیں۔ شیشے کے برتن خوب چمک اٹھیں گے۔

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

## قالین کی صفائی

☆ قالین پر برسوں سے پڑے داغ دھبے صاف کرنے کے لیے داغ دھبوں پر پہلے نمک چھڑک کر آدھے گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں' پھر قالین دھولیں۔ ہر نوعیت کے داغ اور نشانات پہلی ہی کوشش میں یکسر صاف ہو جائیں گے۔ قالین بھی چمک اٹھے گا۔

## شیشے پر پینٹ کے دھبے

☆ شیشے پر پینٹ کے دھبے پڑ جائیں تو سرکہ گرم کریں' کپڑے کی مدد سے شیشے صاف کریں تو تمام دھبے مٹ جائیں گے۔

## تصاویر کی صفائی

☆ گھروں میں آویزاں تصاویر عموماً گرد و غبار کی وجہ سے کم ہی عرصے میں میلی نظر آنے لگتی ہیں۔ انہیں صاف کرنے کے لیے اسفنج کی مدد سے نیم گرم پانی سے دھوئیں' پھر ریشمی کپڑے سے تصویر صاف کرلیں۔ اس سے تصویر بالکل شفاف ہو جائے گی' خراب ہونے سے بھی محفوظ رہے گی۔

## جوتوں میں نیاپن لائیں

☆ گرد و غبار سے جوتوں کا نیاپن برقرار نہیں رہتا' لیکن اگر جوتوں کی پالش میں چند قطرے لیموں کے رس کے ملا دیں تو پالش کرنے سے جوتے میں چمک آجاتی ہے اور وہ بالکل نئے محسوس ہوتے ہیں۔

## پان کے داغ

☆ کپڑوں پر پان کے داغ بہت بدنما لگتے ہیں اور کوشش کے باوجود صاف نہیں ہوتے' لیکن اگر پان کے داغ دور کرنے کے لیے ایک کچا امرود کاٹ کر داغ پر ملا جائے اور پھر داغ والی جگہ کو پانی سے دھو ڈالا جائے تو پان کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

## کپڑے پر گھی کا داغ

☆ اگر کسی کپڑے پر گھی کا داغ پڑ جائے تو اس حصے پر لیموں اور نمک لگا کر ملیں اور صابن سے دھولیں۔

## چائے کے داغ کو دور کرنا

☆ جس جگہ چائے یا کافی گر جائے تو وہاں فوراً نمک چھڑک دیں اور خشک ہونے کے بعد گرم پانی میں سرف ڈال کر دھولیں۔ کافی کے دھبے صاف کرنے کے لیے اسپرٹ سے صاف کرلیں۔ کافی کے گہرے داغ ہوں تو پیٹرول سے صاف کریں۔

## ریفریجریٹر کو پھپھوندی سے بچائیے

☆ جب آپ شہر سے باہر جا رہے ہوں تو طویل

عرصے تک ریفریجریٹر بند رکھنا چاہتی ہوں تو صاف کر کے خشک کرلیں۔ اب اس کے اندر کافی سارا ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں۔ کافی عرصے ریفریجریٹر بند رکھنے کے باوجود پھپھوندی یا کیڑے نہیں لگیں گے۔

## کپڑوں سے زنگ کے داغ دور کرنا

☆ اگر کپڑے پر زنگ کا داغ لگ جائے تو دودھ میں ایک گھنٹہ کپڑے کو زنگ والے حصے کی طرف سے ڈبو دیں، پھر صابن سے دھولیں۔

## جلنے کے نشانات مٹائیں

☆ جلد حادثاتی طور پر جل جائے تو نا صرف بہت تکلیف ہوتی ہے بلکہ جلد پر آبلے پڑجاتے ہیں، آبلوں سے محفوظ رہنے کے لیے ایک آلو صاف کریں، اس کے چھوٹے ٹکڑے آہستگی سے جلد پر رگڑیں، جلن ختم ہوجائے گی اور آبلے بھی نہیں پڑیں گے۔ یہ نہایت آزمودہ نسخہ ہے۔

## جلنے کے داغ

☆ بچوں کی یونیفارم سفید ہوتی ہے۔ صبح سویرے استری کرتے وقت بعض دفع استری سے جلنے کا داغ یونیفارم پر رہ جاتا ہے۔ آپ تھوڑی دیر کے لیے اس دھبے پر لیموں کا رس اور نمک لگا کر رکھ دیں، دھوپ میں پھیلائیں تو بہتر ہے، پھر سرف سے دھولیں۔

رنگین کپڑے پر داغ پڑجائیں تو آپ کارن فلور یا نشاستہ میں پانی ملا کر پتلا کریں، کپڑے پر لگا کر سوکھنے دیں، اس کے بعد دھولیں۔

نوٹ۔ رنگین کپڑے پر لگائیں تو زنگ کٹ جائے گا۔

## الماری کو دیمک سے بچایئے

☆ الماری کو دیمک سے بچانے کے لیے اس میں اگر نیم کی پتیاں رکھ دی جائیں تو کتابیں دیمک سے محفوظ رہتی ہیں۔

## چیونگم کا داغ

☆ چیونگم کپڑے پر چپک جائے تو بڑی مشکل سے اترتی ہے، بچوں کو منع کریں، چیونگم کپڑوں پر نہ چپکائیں، چھری ذرا گرم کرکے چیونگم اتارلیں، پھر اسپرٹ میں بھگو دیں، اس کے بعد صابن سے دھولیں۔

## موم کے داغ

☆ آج کل لوڈشیڈنگ کے باعث گھروں میں موم بتی استعمال ہورہی ہے، ویسے تو موم بتی کو کسی چیز میں رکھ کر جلایا جاتا ہے مگر پھر بھی اگر آپ کے قالین پر موم کا نشان لگ جائے تو پہلے اس دھبے کو سخت ہونے دیں، پھر تیز دار چیز مثلاً" چھری کی مدد سے اسے اتار لیں اور پھر متاثرہ حصے پر صاف بلاٹنگ پیپر کا ٹکڑا بچھا کر گرم استری پھیر کر داغ اتارلیں۔ اگر یہ داغ ہلکا ہو تو تارپین کا تیل لگا کر رگڑلیں۔

## مکھن یا چکنائی کے داغ

☆ مکھن کے داغ قالین پر لگنے کی صورت میں اس کی صفائی ٹشو سے کریں۔ ٹشو میں جذب کرنے کی بے پناہ صلاحیت ہوتی ہے۔ کپڑے پر تارپین کا تیل لگا کر صاف کرلیں۔ مگر اس کے قریب سگریٹ یا دیا سلائی نہ جلائیں، کیونکہ اس سے آگ لگنے کا خدشہ ہے۔

## گریس کے داغ

☆ گریس کے داغ پر عام استعمال کا ٹالکم پاؤڈر چھڑکیں۔ یہ داغ جذب کرلے گا۔ پھر ٹالکم پاؤڈر کو ویکیوم سے صاف کرلیں۔

## خون کے داغ

☆ قالین پر خون کے داغ لگنے کی صورت میں اسے ٹھنڈے پانی سے صاف کریں' اس کے لیے بہتر ہے کہ فریج کا پانی لیا جائے۔ اگر خون جم گیا ہو تو اسفنج کے ٹکڑے پر ڈٹرجنٹ لگا کر صاف کریں۔

## جوس کے داغ

☆ قالین پر جوس کے داغ لگ جائیں تو اسے ٹھنڈے پانی سے صاف کریں' اگر داغ گہرا ہو تو پانی میں تھوڑا سا سوڈا ملا کر صاف کریں۔

## چاکلیٹ کے داغ

☆ چاکلیٹ کے داغ لگ جانے کی صورت میں اسے گرم پانی سے صاف کرنا ہرگز مناسب نہیں' بلکہ ٹھنڈے پانی سے صاف کریں۔ اگر ڈٹرجنٹ ملے پانی میں سرکہ ملا کر انہیں صاف کریں تو زیادہ مناسب ہو گا۔

## پسینے کے داغ

☆ پسینے کے داغ اکثر قمیص کی بغلوں پر پڑ جاتے ہیں۔ اگر پانی میں سفید سرکہ ملائیں اور صرف بغلوں والے حصے کو پکڑ کر اسے پانی سے دھولیں اور دھوپ میں ڈال کر خشک کرلیں' داغ صاف ہو جائیں گے۔

## لوہے کی کڑاہی صاف کرنے کے لیے

☆ اگر لوہے کی کڑاہی بہت زیادہ سیاہ ہو جائے تو اس کالی کڑاہی میں لسی ڈال کر تین دن تک کے لیے چھوڑ دیں۔ بعد میں مانجھ لیں۔ کڑاہی بالکل صاف ہو جائے گی۔

## قمیص کا کالر صاف کرنے کے لیے

☆ اکثر قمیص دھلنے کے بعد اس کا کالر صاف نہیں ہوتا' قمیص دھونے سے پہلے اس کے کالر پر تھوڑا سا شیمپو لگا کر رگڑیں' پھر قمیص دھولیں' کالر صاف ہو جائے گا۔

## ٹی پاٹ صاف کرنے کے لیے

☆ کیتلی کے زیادہ استعمال سے اندرونی حصہ کالا ہو جاتا ہے' آپ اس کیتلی میں پانی اور میٹھا سوڈا آدھا چائے کا چمچہ ڈال کر تین سے چار منٹ تک ابالیں' اس کے بعد اچھی طرح سے دھولیں۔ کیتلی دوبارہ چمک جائے گی۔

## چینی کے برتنوں کے داغ دھبوں اور چمک کے لیے

☆ چینی کے برتنوں پر اکثر دھبے پڑ جاتے ہیں جو بڑے بدنما لگتے ہیں۔ ان کے اس نقص کو دور کرنے کے لیے سرکے میں ذرا سا نمک ملا کر برتن کو صاف کیا جائے تو یہ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

## سلور کے برتنوں کو چمکانا

☆ سلور کے برتنوں پر عام طور پر میل کی تہیں جم جاتی ہیں اور داغ دھبے بری طرح سے برتن کو بدنما بنا دیتے ہیں۔

سلور کے ایسے برتنوں کو جو بدنما اور میل دار ہو رہے ہوں' چمک دار بنانے کے لیے پرانے گوٹے پر صابن یا سرف لگا کر برتن صاف کریں۔

## عینک کے شیشے کی صفائی

☆ عینک کا شیشہ جب گندا ہو جائے تو اسے اخبار کے کاغذ سے صاف کریں شیشہ بالکل صاف ہو جائے گا۔

## غسل خانے' صحن یا باورچی خانے میں کائی دور کرنے کی ترکیب

☆ غسل خانے' صحن یا باورچی خانے میں مسلسل نمی رہے تو کائی جم جاتی ہے' اسے دور کرنے کے لیے بلیچنگ پاؤڈر کو متاثرہ مقام پر چھڑک دیں اور پندرہ بیس

منٹ کے بعد جھاڑو سے اچھی طرح جگہ کو رگڑیں۔ کائی اتر جائے گی۔

## فرنیچر کی صفائی کے لیے

☆ فرنیچر کے داغ دھبے دور کرنے کے لیے براؤن شو پالش لے کر یا قہوے کا پانی ملیں، فرنیچر صاف ہو جائے گا۔

## سونے کے زیورات کے داغ دھبے دور کرنا

ایک پیالی پانی میں ایک چمچہ ایمونیا ملا کر سونے کے زیورات کو اس میں رکھ دیں۔ چند لمحوں کے بعد دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

## فرنیچر کی خراشیں دور کرنا

☆ فرنیچر پر اگر کسی وجہ سے خراشیں پڑ جائیں تو سیال آیوڈین ملنے پر یہ خراشیں دور ہو جاتی ہیں۔

## مشینیں

## پلاسٹک کی واشنگ مشین کی صفائی

☆ اگر پلاسٹک کی واشنگ مشین گندی ہو جائے یا اس پر داغ پڑ جائیں تو انہیں صاف کرنے کے لیے لیموں کا رس اور نمک ملا کر رگڑیں۔ بعد ازاں کچھ وقت پڑا رہنے دیں، پھر دھو ڈالیں۔

## ریفریجریٹر کی اندرونی پیلاہٹ دور کرنا

☆ اگر فریج کا دروازہ پیلا ہو گیا ہو یا اس پر دھبے پڑ گئے ہوں تو تھوڑا سا صابن لے کر اسے نیم گرم پانی میں گھولیں، پھر اس میں لیموں کا رس اور ذرا سا نمک ملا دیں، پھر اس محلول سے فریج کو اندر سے صاف کر ڈالیں، بعد میں اسے کسی سوتی کپڑے سے خشک کر لیں۔

## گرینڈر کے بلیڈ کو تیز کرنے کے لیے

☆ گرینڈر کے بلیڈ کو تیز کرنے کے لیے گرینڈر میں ایک کھانے کا چمچہ میٹھا سوڈا ڈال کر تقریباً" دس منٹ تک چلائیں، بلیڈ تیز ہو جائے گا۔

## ریفریجریٹر کی صفائی کے لیے

☆ ریفریجریٹر کی صفائی کے لیے گرم پانی میں کھانے کا سوڈا ملا کر کسی نرم کپڑے سے صفائی کریں۔ ایک پیالی پانی میں ایک چائے کا چمچہ کھانے کا سوڈا کافی ہوتا ہے۔

## حسن و خوب صورتی کے ٹوٹکے

## کمزور ناخنوں کو مضبوط کرنے کی ترکیب

☆ اگر آپ کے ناخن کمزوری کی وجہ سے ٹوٹ جاتے ہیں تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچہ جیلاٹن ملائیں اور پھر اس میں ایک تازہ لیموں نچوڑ کر گرم گرم پی جائیں۔

## جسم کی بدبو دور کرنے کی ترکیب

☆ اگر جسم میں بدبو پیدا ہو جائے تو انگور کے عرق میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر ایک ماہ تک اس کی جسم پر مالش کریں۔ بدن سے ہر قسم کی بدبو کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## پپوٹوں کی سوجن دور کرنا

☆ شدید دھوپ کی وجہ سے اگر پپوٹے سوج جائیں تو ان پر چائے کی استعمال شدہ تھیلیاں رکھیں، سوجن جلد ختم ہو جائے گی۔

## لمبی پلکوں کو خمیدہ بنانے کی ترکیب

☆ رات کو پلکوں پر کیسٹر آئل لگا کر سوئیں۔ دن کو منہ ہاتھ دھونے کے بعد ان پر تھوڑی سی ویزلین لگا کر انہیں نیچے سے اوپر کی طرف اٹھائیں، چند روز یہ عمل جاری رکھیں۔

## کیل مہاسے اور داغ دھبے دور کرنے کے لیے

☆ سنگترے کے چھلکے سکھا کر پیس لیں اور دودھ یا پانی کے ساتھ ملا کر روزانہ ابٹن کی طرح اسے داغ دھبوں پر لگائیں یا جو کے آٹے کے ساتھ ملا کر چہرے پر اس کا لیپ کریں اور مسل کر اتار لیں۔ چہرہ چند ہفتوں میں ہی کیل مہاسوں اور داغ دھبوں سے پاک ہو جائے گا۔

## جلد کا سیاہ پن دور کریں

☆ اگر آپ کی جلد سیاہ ہے یا بے رونق ہے تو یوں کریں کہ روزانہ چہرے پر دودھ ملیں۔ سارے جسم پر اگر مل لیا کریں تو جلد بے حد خوب صورت اور صاف ہو جائے گی۔ دودھ بڑے فائدے کی غذا ہے۔ اگر کوئی آدھے سر کے درد میں مبتلا ہو تو سورج طلوع ہونے سے قبل گرم دودھ کے ساتھ جلیبی کھانے سے یقینی فائدہ ہوگا۔ گرم دودھ کے ساتھ اسپغول کا چھلکا یا گلقند کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ یہ ترکیب بواسیر سے نجات کے لیے بھی موزوں ہے۔

## جھائیاں دور کرنے کے لیے

☆ اگر چہرے پر جھائیاں نکلنی شروع ہو گئی ہیں تو آپ ایک ٹیبل اسپون دہی، ایک ٹیبل اسپون شہد اور ایک ٹی اسپون انڈے کی سفیدی اچھی طرح ملا کر اپنے چہرے پر لگائیں اور چند دنوں میں کمال دیکھیں۔

## آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنا

☆ اپنی آنکھوں کے گرد پڑنے والے حلقوں اور گہرے داغ دھبوں کو صاف کرنے کے لیے ایک ٹی اسپون بادام کا تیل، ایک ٹی اسپون ککڑی کا رس اور ایک ٹی سپون آلو کا رس ملا کر لگائیں۔

## پان یا کتھے کا داغ دور کرنا

☆ کپڑے پر پان یا کتھے کا داغ پڑ جائے تو وہ کپڑے دھونے کے صابن سے دور نہیں ہوتا، بلکہ اس کے لیے متاثرہ جگہ کو دودھ سے اچھی طرح دھوئیں۔

## خشک ہونٹوں کے لیے

☆ بادام اور ناریل کا تیل ملا جلا پانچ ٹی اسپون لے لیں، پھر اس میں نصف لیموں کا رس لیں۔ اس لوشن کو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ دن میں تین سے چار بار ہونٹوں پر یہ لوشن لگائیں۔ خشک ہونٹ نرم ملائم ہوجائیں گے۔

## فیس اسکرب

☆ چار ٹی اسپون جو پاؤڈر، دو ٹی اسپون چاول کا پاؤڈر، چٹکی بھر ہلدی اور دو ٹی اسپون ملتانی مٹی ملا کر اچھی طرح پیس لیں اور خشک جار میں رکھ لیں۔ استعمال کے وقت ایک ٹی اسپون عرق گلاب میں ذرا سا یہ مرکب ڈال کر چہرے پر لگالیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ صاف کرلیں۔ بلیک ہیڈز کا یقینی خاتمہ ہوجائے گا۔

## گھر میں مینی کیور کیجیے

☆ ہفتے میں ایک بار گھر پر مینی کیور کرنے کا طریقہ کچھ یوں ہے کہ نصف کپ شہد میں دو لیموں کا رس اور چار ٹی اسپون شکر ملالیں۔ اب اس مرکب کو اچھی طرح دونوں ہاتھوں پر ملیں۔ پانچ منٹ بعد ہاتھ دھولیں ہاتھ نہ صرف نرم ملائم ہوجائیں گے بلکہ چمک بھی اٹھیں گے۔

## مہاسے اور دانے ختم کرنے کے لیے

☆ صبح منہ دھونے کے بعد منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھپاکے ماریے، اس سے ایک تو مہاسے اور دانے ختم ہوجائیں گے، دوسرے چہرے پر شگفتگی پیدا ہوجائے گی۔

## کہنی کے سیاہ دھبے دور کرنے کے لیے

☆ لیموں کاٹ کر رس نکال لیں۔ چھلکوں میں آدھا چائے کا چمچہ دودھ ڈالیں اور کہنی پر خوب رگڑیں، چند مرتبہ کے استعمال سے کہنیاں صاف ہوجائیں گی۔

## سر کے گنج کے لیے

☆ لیموں کے رس میں پسا ہوا آملہ ملا کر سر پر مالش کریں۔ پھر سر دھولیں۔ ایک ثابت لیموں کو سرسوں کے تھوڑے سے تیل میں ملالیں اور تیل چھان کر سر پر مالش کریں۔ لیموں کے بیج پیس کر روزانہ سر پر لیپ کریں، جہاں گنج ہو پھر آملہ کے پانی سے سر دھولیں، خالص کسٹر آئل رات کو ملیں۔

## موٹاپا دور کرنے کے لیے

☆ موٹاپا دور کرنے کے لیے کلونجی لے کر لیموں کے رس میں بھگودیں اور فریج میں ایک رات رکھ دیں اور پھر بوتل میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیں، اسے گرینڈ کریں اور روزانہ نہار منہ آدھا چمچہ استعمال کریں۔

☆ ۔ دال مسور ایک چمچہ چار گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ ایک گلاس پانی رہ جائے، پھر صبح اس میں لیموں کے چند قطرے اور نمک ڈال کر پئیں، یہ نسخہ چالیس دن استعمال کریں۔ وزن میں واضح کمی محسوس ہوگی۔

## چہرے پر اضافی بالوں کا خاتمہ

☆ ایک چمچہ اگربتی کی راکھ اور اس میں دو چمچے پانی یا دودھ شامل کریں، اس مرکب کو بالوں پر لگادیں اور

خشک ہو جائے تو اوپر کی جانب مل کر ہٹائیں۔ یہ عمل روزانہ تقریباً "دو ماہ کریں" نتیجہ بہترین نکلے گا۔

## آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لیے

☆ اس کے لیے ٹھنڈے پانی میں روئی کے دو پھائے بھگو کر نچوڑ لیں اور ان پر عرق گلاب چھڑک کر آنکھوں پر رکھیں، تقریباً "پندرہ منٹ روزانہ یہ عمل کرنے سے حلقے دور ہو جائیں گے یا پھر آنکھوں کے گرد حیاتین ای کا تیل لگائیں۔

## بالوں کی خشکی دور کرنے کے لیے

☆ بالوں کی خشکی کو دور کرنے کے لیے خشخاش کو اچھی طرح پیس کر اسے دودھ میں گھول کر اس سے سر کو دھوئیں تو خشکی دور ہو جاتی ہے۔

## خواتین کے ہونٹوں کے بال دور کرنے کے لیے

☆ خواتین کے ہونٹوں کے غیر ضروری بال ختم کرنے کے لیے افیون کو سرکے میں حل کر کے پندرہ بیس منٹ تک ابٹن کی طرح لگائیں۔ پھر ہاتھوں سے اچھی طرح رگڑ کر دھولیں۔

## چہرے پر سے دھوپ کا اثر ختم کرنے کے لیے

☆ گرمیوں میں تیز دھوپ کی وجہ سے یا لو کے تھپیڑے لگنے سے چہرہ جھلس جاتا ہے۔ اکثر دھوپ میں نکلنے سے رنگ بھی کالا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں چہرہ گرم پانی سے دھو کر اس پر ٹماٹر کا رس ملیں۔

## چیونٹیاں یا دیمک کے خاتمے کے لیے

☆ گھر میں دیمک لگ گئی ہو یا چونٹیاں بھر گئی ہوں تو پھٹکری سرسوں کے تیل میں ملا کر ڈالیں، سب چونٹیاں غائب ہو جائیں گی۔

## کیڑوں مکوڑوں کو بھگانے کی ترکیبیں

## پسو کو بھگانے کا طریقہ

☆ جس گھر میں پسو ہوں اس میں پہاڑی پودینہ لا کر رکھ دیں۔ اس کی بو سے پسو بھاگ جائیں گے۔

## مچھر سے نجات کی ترکیب

☆ تلسی کے پتوں کا رس نکال کر جسم پر مالش کر لیں۔ مچھر آپ کے نزدیک نہیں آئیں گے یا یوکلپٹس آئل، روغن سنگترہ، روغن الائچی اور روغن سرسوں کو باہم ملا کر جسم پر لگائیں۔

## کھٹمل دور کرنے کا طریقہ

☆ گندھک جلا کر اس کی دھونی دینے سے کھٹمل بھاگ جاتے ہیں۔

## جوئیں مارنے کی ترکیب

☆ اگر سر میں جوئیں پڑ جائیں تو چقندر کے پتے ایک کلو پانی میں اچھی طرح جوش دے لیں۔ پھر اس پانی سے دو تین روز تک سر کو دھوئیں، جوئیں مر جائیں گی۔

## مکھیوں کو بھگانے کی ترکیب

☆ مکھیوں کو بھگانے کے لیے نیم کی سوکھی پتیاں جلانی چاہئیں۔ ان کی بو اور دھوئیں سے یہ بھاگ

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

جائیں گی۔ کلونجی کے دھوئیں سے بھی مچھر اور مکھیاں بھاگ جاتے ہیں، صنوبر کی لکڑی کی دھونی سے یہ ہی فائدہ ہوتا ہے۔

## متفرق

### پھنسے ہوئے گلاس نکالنے کی ترکیب

☆ ایک گلاس دوسرے گلاس میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں، بلکہ شیشے کے پھنسے ہوئے یہ گلاس فریج میں رکھ دیں، خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

### بالوں سے چیونگم نکالنے کی ترکیب

☆ چیونگم اگر بالوں سے چپک جائے تو اسے چھڑانا کافی تکلیف دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے روئی کو بے بی آئل میں بھگو کر بالوں میں لگائیں، چیونگم آسانی سے اتر جائے گی۔

### دھاگے کی نلکیوں کو الجھاؤ سے بچانا

☆ دھاگے کی نلکیوں کو الجھنے سے بچانے کے لیے لکڑی کا چھوٹا سا تختہ لے کر اس پر برابر فاصلے سے چند کیل ٹھونک دیں، پھر گھر میں پڑی ہوئی تمام نلکیاں

ان پر ٹکا دیں۔ تختہ کو خوب صورت بنانے کے لیے اپنی پسند کا کوئی رنگ کر لیں۔

### کپڑوں میں چمک پیدا کرنے کی ترکیب

☆ دس چھٹانک کلف میں ایک چھوٹا چمچہ سہاگہ شامل کر دیجیے اور کپڑے اس میں ڈبو کر پھیلا دیجیے، استری کرنے سے کپڑے میں چمک آجائے گی۔

### قالین صاف کرنے کا آسان طریقہ

☆ ایک کپڑے کو روغن تارپین اور گرم پانی میں بھگو لیں اور پھر اس کپڑے سے قالین کو صاف کریں تو اچھی صفائی ہو گی۔

### پلاسٹک کے جگ اور گلاس صاف کرنے کی ترکیب

☆ اگر پلاسٹک کے جگ اور گلاس پیلے ہو جائیں تو گرم پانی میں نمک ملا کر اس سے دھوئیں۔

### پکے ہوئے کھانے کا نمک کم کرنے کی ترکیب

اگر غلطی سے کھانا پکاتے ہوئے نمک زیادہ ڈال دیا جائے تو مندرجہ ذیل ترکیب استعمال کریں۔

☆ گوندھے ہوئے آٹے کی ٹکیہ بنا لیجیے اور سالن میں ڈال دیں اور کچھ دیر بعد نکال لیں، ایک بار ایسا کرنے سے نمک کم ہو جائے گا۔

☆ لکڑی کا جلتا ہوا کوئلہ لیں، اسے اچھی طرح دھوئیں، سیاہی نکلنی بند ہو جائے تو سالن میں ڈال دیں اور پکائیں، پھر کوئلہ نکال لیں تو نمک کی زیادتی کم ہو جائے گی۔

☆ ایک سفید کاغذ کا ٹکڑا سالن میں ڈال دیں، تھوڑی دیر کاغذ نمک کو جذب کر لے گا اور نمک کم ہو جائے گا۔

## ہاتھوں سے مرچ کی جلن دور کرنے کے لیے

☆ اکثر مرچیں پیسنے سے یا ہری مرچ کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے' اس جلن کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگالیں اور پانچ منٹ بعد دھو ڈالیں یا پانی میں تھوڑا تیل ڈال کر ہاتھوں پر ملیں۔

## آٹے اور چینی کو چیونٹیوں سے بچانے کے لیے

☆ آٹے اور چینی کے مرتبانوں میں چند لونگیں ڈال دینے سے سرخ چونٹیاں نہیں آتیں۔

## تلنے کے دوران تیل کم خرچ کرنے کے لیے

☆ تیل میں تھوڑا سا سرکہ شامل کر دیا جائے تو پکوڑے اور دیگر پکوان تیل کم جذب کریں گے۔

## تیل سے مچھلی کی بو ختم کرنے کے لیے

☆ مچھلی تلنے کے بعد تیل کو قابل استعمال بنانے کے لیے اس میں لہسن کے دو چار جوے اچھی طرح جلا لیں' مچھلی کی بو ختم ہو جائے گی۔

## المونیم کے برتن سے جلی چیز دور کرنے کی ترکیب

المونیم کے برتن میں اگر کوئی چیز پکاتے ہوئے جل کر چپک جائے تو اس برتن میں ایک پیاز کاٹ کر پانی میں ابال لیے' ایسا کرنے سے تھوڑی دیر بعد برتن سے جلا ہوا کھانا چھوٹ جائے گا اور برتن بالکل صاف ہو جائے گا۔

## پھولوں کو زیادہ دیر تک تازہ رکھنا

☆ پھولوں کو زیادہ دیر تک تازہ رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ گل دستے میں صابن کے فالتو ٹکڑے رکھ

دیے جائیں۔
نقلی پھولوں اور پتوں کو تازے کچے دودھ سے صاف کریں' بالکل چمک جائیں گے۔

## بلی کے بال صاف کرنے کے لیے

☆ اگر آپ کے گھر میں پالتو بلیاں ہیں اور وہ گھر میں صوفوں پر' بستر پر سوتے ہوئے پائی جاتی ہیں یا قالین پر' وہاں سے اٹھتے ہوئے اپنے بال چھوڑ جاتی ہیں جو خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لیے نقصان دہ بھی ہو سکتے ہیں اور کھانے وغیرہ میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ صوفے یا قالین پر کھانا کھا رہے ہوں۔ اس کا ایک آسان حل یہ ہے کہ اپنی انگلی پر کوئی چپکانے والی ٹیپ لپیٹ کر اسی جگہ پر پھیریں' سب بال وغیرہ اس ٹیپ سے چپک جائیں گے اور آپ کو ایک ایک بال الگ الگ چننا نہیں پڑے گا۔ پھر آپ اس ٹیپ کو آسانی سے اتار کر کوڑے دان میں ڈال دیں۔

## گوشت گلانے کے لیے

☆ اگر گوشت نہ گلے تو لہسن کے درمیان والی ڈنڈی دھو کر ڈال دیں' گوشت فوراً" گل جائے گا۔

## کولڈ ڈرنک کو جلد ٹھنڈا کرنا

☆ کولڈ ڈرنک کی بڑی بوتل اگر جلد ٹھنڈی کرنی ہو تو اس کا ڈھکن کھولنے کے فوراً" بعد مضبوطی سے ڈھکن بند کر کے فریزر میں رکھ لیں' بوتل جلد ٹھنڈی

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

ہوجائے گی۔

## خالص شہد کا پتا لگانے کے لیے

☆ خالص شہد کا پتا لگانے کے لیے روئی کو شہد میں تر کرکے جلائیں۔ اگر شہد اصلی ہوگا تو سارا جل جائے گا۔ اس کے علاوہ شہد کے چند قطرے زمین پر گراکر دیکھیں۔ اگر اسے اٹھانا چاہیں اور یہ موتی کی شکل اختیار کرلیں اور اردگرد نہ پھیلے تو بالکل خالص ہوگا، ورنہ ملاوٹ آمیز ہوگا۔

## پتنگوں سے نجات کے لیے

☆ خصوصاً "برسات کے موسم میں روشنی دیکھ کر بلب یا لالٹین وغیرہ کے قریب بہت سے پتنگے یا برساتی کیڑے وغیرہ آجاتے ہیں اور بہت تنگ کرتے ہیں۔

ان کو بھگانے کے لیے بلب، لالٹین، لیمپ اور ٹیوب لائٹ وغیرہ کے قریب کچھ پیاز کاٹ کر رکھ دیا جائے، پتنگے، برساتی کیڑے بھاگ جائیں گے۔

## گوٹا کناری کی حفاظت کے لیے

☆ اگر آپ کے پاس گوٹا کناری کافی تعداد میں موجود ہے تو اس کی حفاظت کریں۔ ورنہ کالا پڑ سکتا ہے۔ اس کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ اسے مومی لفافے میں اچھی طرح بند کرکے رکھ دیں۔ اسی طریقے سے دوپٹے اور قمیص بھی جن پر سلمی ستارہ یا تلے کا کام کیا گیا ہو یا گوٹا کناری لگایا گیا ہو وہ ایک تو بھیگنے سے بچائیں۔ ان کی تہیں الٹی کرکے لگائی جائیں۔ انہیں نمی اور ہوا سے بچانے کے لیے پلاسٹک کے لفافوں میں بند کرکے رکھا جائے، اس طرح یہ خراب ہونے سے بچے رہیں گے۔

## استری کی سطح سے جلے کپڑوں کو صاف کرنا

☆ بعض اوقات ریشمی اور نائیلون کے کپڑے جل کر استری سے چمٹ جاتے ہیں۔ اس صورت میں استری کو آلو سے صاف کرنا چاہیے۔ استری تیز گرم کرکے کھردرے سوتی کپڑے پر قدرے دباؤ دے کر استری پھیری جائے۔ استری کی نچلی سطح صاف ہوجائے گی۔ استری کو میٹھے سوڈے کے محلول سے بھی صاف کیا جاسکتا ہے۔

## گلاب کے پھولوں کو زیادہ پیدا کرنے کے لیے

☆ چائے کی پتیاں جو استعمال کی جاچکی ہوں ان کو گلاب کے پودے میں ڈالنے سے پھول بڑے اور تعداد میں زیادہ نکلیں گے اور خوشنما بھی ہوں گے۔ روزانہ ایسا کرنے سے بہتر اثر ہوگا۔

## گلاب کے پھولوں کو بڑا کرنے کے لیے

☆ گلاب کے پھولوں کو بڑا کرنے کے لیے انڈے کے چھلکوں کو پیس کر گلاب کی کیاری میں ڈال دیں، پھول بڑے اور خوب صورت نکلیں گے۔

## اچار کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے

☆ اگر اچار خراب ہورہا ہو تو اس میں لیموں کا عرق یا سرکہ ڈال دیں تو ان شاء اللہ خراب نہیں ہوگا۔

## سرخ مرچیں باریک پیسنے کی ترکیب

☆ اگر سرخ ثابت مرچیں پیستے وقت ان کے بیج ثابت رہتے ہوں تو ان مرچوں میں ایک ٹیبل اسپون پکانے کا تیل ڈال کر پیسیں، مرچیں بالکل باریک پس جائیں گی۔

## پانی کو جراثیم سے محفوظ کرنے کے لیے

☆ عام پانی کو پینے کے قابل بنانے کے لیے ڈیڑھ لیٹر پانی کی بوتل میں پانی بھر کے سورج کے سامنے رکھیں۔ تین سے چھ گھنٹے میں پانی ہر قسم کے جراثیم سے محفوظ

ہو جائے گا۔ یہ پانی ایک ہفتہ تک پینے کے قابل رہے گا۔

## پالش سے جوتے چمکانے کی ترکیب

☆ جوتے چمکانے کے لیے پالش میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر پالش کریں تو جوتے چمک اٹھیں گے۔

## بارش سے گیلا جوتا نرم کرنے کی ترکیب

☆ بارش میں جب جوتا بھیگ جاتا ہے تو خشک ہونے پر سخت ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ویزلین لگا کر اسے نرم کیا جا سکتا ہے۔

## رنگ کیسے بنائے جاتے ہیں

☆ آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے اپنی مرضی کے رنگ بنا سکتی ہیں۔ مثلاً" نارنجی رنگ بنانے کے لیے سرخ رنگ میں زرد رنگ ملایا جائے۔ سبز رنگ بنانے کے لیے نیلے رنگ میں زرد رنگ ملایا جائے' بھورا رنگ بنانے کے لیے سبز اور سرخ رنگ کو ملایا جائے۔ کاسنی رنگ بنانے کے لیے سرخ رنگ کو پیلے رنگ میں ملائیں۔ انگوری رنگ کے لیے سبز اور سفید رنگ کو ملایا جائے۔ سلیٹی رنگ بنانے کے لیے کالے یا نیلے رنگ میں سفید رنگ ملانا چاہیے۔ گلابی رنگ بنانے کے لیے سرخ اور سفید کو ملا دیا جائے' بادامی رنگ بنانے کے لیے سفید اور پیلا رنگ ملا دیا جائے۔

## بالوں کو سفید ہونے سے بچانے کا طریقہ

سیکا کائی' ماش کی دال اور میتھی باریک پیس لیں' پھر اس سفوف سے سر دھویا جائے' نہ صرف بال سفید ہونا بند ہو جائیں گے بلکہ جھڑیں گے بھی نہیں۔

## جھریاں ختم کرنے کے لیے

اشیاء :

بیسن ایک ٹی اسپون

شہد دو ٹی اسپون
گلیسرین دو ٹی اسپون
کریم تین ٹی اسپون

ترکیب :

ان تمام چیزوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں کہ ہر چیز کریم کے ساتھ یک جان ہو جائے۔ اب اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگا لیں۔ تقریباً" پندرہ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر صاف پانی سے منہ دھو لیں۔ اس سے جھریاں دور ہوں گی اور جلد شاداب ہو جائے گی۔

## مہندی بالوں کی حفاظت کے لیے

☆ ایک کپ مہندی لیں۔ اسے پانی میں گھول لیں۔ آدھے لیموں کا رس ملائیں' چار لونگیں پیس کر شامل کریں۔ ایک انڈے کی زردی ملا دیں۔ دار چینی کا

چھوٹا سا ٹکڑا پیس کر آخر میں ملائیں اور مہندی کو دو گھنٹہ کے لیے ڈھانک کر رکھ دیں۔ سر میں اچھی طرح لگائیں۔ دو تین گھنٹے بعد تازے پانی سے سر دھولیں، بعد میں شیمپو کرلیں، مہینہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

## بال ملائم کرنے کے لیے

☆ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگالیا کریں تو بال ملائم ہوجائیں گے اور اس طرح ان کی جڑیں بھی مضبوط ہوجائیں گی۔

## بھنویں گھنی کرنے کے لیے

☆ رات کو سوتے ہوئے بھوؤں پر روغن زیتون کی مالش کیجیے۔ اس سے بھنویں چند دنوں میں گھنی ہوجائیں گی۔ اکثر سوتے وقت زیتون کا تیل پلکوں میں لگایا جائے، پلکیں بھی گھنی اور چمک دار ہوجاتی ہیں۔

## پلکیں لمبی اور گھنی کرنے کے لیے

1 ۔ پلکوں کی جڑوں میں روئی کی مدد سے صاف شدہ کسٹر آئل لگائیے، اس سے پلکیں لمبی اور گھنی ہوجائیں گی۔

2 ۔ اصلی شہد اور کسٹر آئل دونوں برابر لیں اور کسی شیشی میں ملا کر رکھ لیں۔ روزانہ رات کو سوتے وقت پلکوں میں لگائیے۔ پندرہ دنوں میں پلکیں لمبی ہوجائیں گی اور آنکھیں بے حد حسین اور پرکشش معلوم ہوں گی۔

## چہرے کے گڑھے دور کرنے کا طریقہ

☆ تھوڑی سی ملتانی مٹی لے کر عرق گلاب میں ملائیں۔ پھر چہرے پر تقریباً پندرہ منٹ کے لیے لیپ کردیں۔ بعد میں تازے پانی سے منہ دھولیں۔ چند دنوں میں گڑھے دور ہوجائیں گے۔

## ہاتھوں کی صفائی

☆ اگر ہاتھوں پر میل وغیرہ جم جائے تو کیلے کے چھلکے بار بار رگڑنے پہ میل دور ہوجائے گا۔

☆ گلیسرین میں چند قطرے لیموں کے رس کے ڈال کر ہاتھوں پر ملنے سے بھی ہاتھ صاف اور نرم و ملائم ہوجاتے ہیں۔

☆ ٹماٹر کا رس ہاتھوں پر ملنے سے بھی ہاتھ نرم و ملائم ہوجاتے ہیں۔

☆ زیتون کا تیل ملنے سے بھی ہاتھ صاف اور نرم و ملائم ہوجاتے ہیں۔

## دانتوں کی پیلاہٹ دور کرنا

☆ ایک چمچہ کھانے والا میٹھا سوڈا، نمک، سہاگہ لے کر کسی بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ اس سے دانت صاف کریں۔ دانتوں کی پیلاہٹ دور ہوجائے گی۔

☆ سرسوں کے تیل میں ایک چائے کا چمچہ نمک ملا کر دانتوں پر لگانے سے دانت سفید ہوجاتے ہیں۔

☆ لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ ان میں نمک ملالیں۔ دانت روزانہ اس سے صاف کرنے سے تمام میل دور ہوجائے گا۔

## سفید رنگ کرنے کا طریقہ

☆ کھیرے کا رس نکال لیں، چائے کا نصف چمچہ، گلیسرین اور اتنا ہی عرق گلاب سب کو ملا کر لگانے سے

رنگ صاف ہو جاتا ہے اور روزانہ رات کو سوتے وقت لگانے سے آہستہ آہستہ اس سے چہرہ ہلکا سا بلیچ ہونا شروع ہو جائے گا۔

## ناخن کا نیل دور کرنے کے لیے

☆ دروازہ بند کرتے ہوئے یا کسی چوٹ سے اگر انگلی کا ناخن نیلا پڑ جائے تو اس نیلاہٹ کو دور کرنے کے لیے قابل برداشت گرم پانی لیں اور اس میں دس منٹ تک ناخن کو ڈبو رکھیں تو نیلاہٹ دور ہو جائے گی۔

## ناخن لمبے کرنے کے لیے

☆ لہسن کا پانی لگانے سے ہی ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ ناخن بڑھانا چاہتی ہیں تو لہسن کا پانی نکال کر رات کو سوتے وقت ناخن پر لگایا کریں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں، آپ کے ناخن تیزی سے بڑھیں گے، ٹوٹیں گے نہیں۔ اگر آپ کی جلد حساس ہے تو اس میں تھوڑا سا کسٹر آئل ملا لیں۔ اس سے خارش نہیں ہوگی۔

## ناخن ٹوٹنے کے لیے

☆ وٹامن سی کی ایک گولی ضرور کھائیں۔ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز پیا کریں۔ چار لیموں لے کر ان کا رس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی پھٹکری ملائیں اور شیشی میں رکھ لیں۔ 20 منٹ کے لیے یہ محلول روئی سے ناخن پر لگا خشک ہونے دیں اور پھر ہاتھ دھو لیں۔

## ناخنوں کو چمک دار بنانا

☆ جسمانی خوب صورتی میں ناخنوں کو بھی بڑا دخل ہے، لیکن اکثر خواتین ان پر زیادہ توجہ نہیں دیتیں۔ چمک دار ناخن بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ ناخنوں کو چمک دار بنانے کے لیے ان پر لیموں کا رس ملیں صرف چند بار ایسا کرنے سے ناخن چمک دار ہو جاتے ہیں۔

## بال چمکیلے، لمبے اور گھنے کرنے کے لیے

☆ آملہ خشک، ہڑ خوردہ، ریٹھا اور بیری کے پتے ہم وزن لے کر چار تولہ پانی میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے رکھ لیں۔ اس سے ہر تیسرے روز بال دھونے سے بال لمبے اور سیاہ ہو جائیں گے۔

☆ سرسوں کی کھلی بھی بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ سر دھونے سے دو گھنٹے قبل پانی میں بھیگی ہوئی سرسوں کی کھلی کا پانی نتھار کر سر دھوئیں۔

☆ بیری کے پتے لے کر انہیں چٹنی کی طرح باریک پیسیں۔ جھاگ نکال کر بیس منٹ تک سر میں خوب ملیں اور پھر سر دھو ڈالیں۔ صابن کا استعمال نہ کریں۔ اس سے بال لمبے، چمکیلے اور گھنے ہو جائیں گے۔

## پھٹی ایڑیاں

☆ سردیوں میں پھٹی ایڑیاں خاص طور پر تکلیف دیتی ہیں۔ ان سے نجات کا آسان حل یہ ہے کہ چار ٹیبل اسپون گلیسرین میں لیموں کا رس اور ایک چوتھائی پسی ہوئی پھٹکری ملا لیں۔ دن میں تین بار یہ مرکب پھٹی ایڑیوں پر لگائیں، چند دنوں کے استعمال سے افاقہ ہوگا۔

# کار آمد گھریلو ٹوٹکے

## کنگھے صاف کرنے کا طریقہ

☆ کنگھے میلے بہت برے لگتے ہیں۔ ویسے بھی کنگھے زیادہ میلے ہو جائیں تو جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں۔ لہٰذا ضروری ہے کہ ہر 15 روز کے بعد کنگھوں کو دھونا چاہیے۔ ایک برتن میں پانی گرم کریں اور کسی تسلے میں کنگھے ڈال دیں۔ اب کنگھوں پر سرف چھڑک دیں۔ کھولتا ہوا پانی کنگھے میں ڈالیں اور رکھ دیں۔ پانی نیم گرم رہ جائے تو آپ برش سے کنگھے صاف کریں۔ صاف پانی سے دھو کر تھوڑے سے پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈال دیں۔ اس میں کنگھے بھگو کر نکال لینے کے بعد دھوپ میں سکھالیں۔ کنگھے صاف ستھرے ہو جائیں گے۔

## وزن میں جادوئی کمی لانے والی چائے

اشیاء :

چائے بنانے کے اجزا:

| | |
|---|---|
| اسپغول | دو کھانے کے چمچے |
| شہد | ایک کھانے کا چمچہ |
| کلونجی | ایک چٹکی |
| آدھے لیموں کا جوس | |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چٹکی |
| سیب کا سرکہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پودینہ | دو سے تین پتے |
| چلی ساس | تین سے چار قطرے |

ترکیب :

☆ یہ سب چیزیں ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر چھ کپ چائے بنالیں۔ اور دن میں تقریباً" چھ بار۔ صبح ناشتا سے آدھا گھنٹہ قبل ایک کپ پیئیں، اور باقی پانچ کپ وقفے وقفے سے پورا دن استعمال کریں۔

## پیٹ چھوٹا کرنے کی ترکیب

☆ پیٹ چھوٹا کرنے کے لیے روزانہ صبح بستر چھوڑنے سے پہلے پیٹ کے نیچے تکیہ رکھ کر الٹے ہو کر لیٹ جائیں، پندرہ منٹ تک اسی طرح لیٹی رہیں۔ چند ہفتوں میں پیٹ چھوٹا ہو جائے گا۔

## ناف میں تیل لگانے کے حیرت انگیز فوائد

☆ سر کی خشکی، دماغ کی خشکی۔

☆ نسیان اور ضعیف دماغ

☆ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا اور سر کا چکرانا

☆ حتیٰ کہ بعض مریضوں کی آنکھیں پک جاتی تھیں، لیکن جب یہ نسخہ استعمال کیا تو فائدہ ہوا۔

☆ ہونٹوں کا پکنا، خشکی کے مسائل ہونا، ہونٹوں کی سیاہی کے لیے اکسیری نسخہ ہے۔

☆ ناف میں تیل کا لگانا نگاہ کو تیز کرتا ہے۔ جسم کی سستی کاہلی اور ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے۔

## برسات کے موسم میں بستر اور گدوں کو نمی سے بچانے کے لیے

☆ برسات کے موسم میں بستر اور گدوں وغیرہ کو نمی اور سیلن سے بچانے کے لیے ٹالکم پاؤڈر استعمال کریں۔ اگر گدے پر تھوڑے سا ٹالکم پاؤڈر چھڑک کر اوپر بیڈ شیٹ بچھائی جائے تو وہ نمی سے محفوظ رہیں گے۔

## چائے کی خوشبو میں اضافہ کرنا

☆ چائے خوشبودار ہو تو آدمی کو دل کو بھاتی ہے اور اگر بد ذائقہ ہو تو کوئی بھی اسے پینا پسند نہیں کرتا۔ چائے کی خوشبو کو مزید تیز کرنے کے لیے آگ کے قریب کاغذ بچھا کر اس پر چند منٹ کے لیے چائے کی پتی بکھیر دیں۔ پھر اس سے چائے تیار کریں۔ چائے کی خوشبو میں اضافہ ہو جائے گا۔

## فریزر میں پڑے ہوئے گوشت کو پکانا

☆ فریزر میں پڑا ہوا گوشت اگر جم جائے تو اسے پانی

میں ہرگز نہ ڈالیں' بلکہ اسے اس وقت پڑا رہنے دیں جب تک وہ اپنی اصلی حالت پر نہ آجائے' کیونکہ پانی میں گوشت کی غذائیت کھو جاتی ہے۔

## ابلے ہوئے نرم چاولوں کو سخت کرنا

☆ اگر کبھی اتفاق یا بے احتیاطی سے چاول زیادہ ابل جائیں اور نرم ہو جائیں تو گرم پانی نچوڑنے کے بعد چھلنی میں اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈال کر نچوڑ لیں۔ چاول سخت ہو جائیں گے۔

## روٹی کو نرم بنانے کے لیے

☆ اگر آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر کچھ وقت کے لیے پڑا رہنے دیں تو روٹی نرم اور مزے دار بنے گی۔

## انڈے کا چھلکا با آسانی اتارنا

☆ اگر انڈے کا چھلکا با آسانی نہ اترتا ہو تو تھوڑا سا سرکہ لے' اس پانی میں ڈال دیں' جس میں انڈا ابالا گیا ہو۔

## بلینڈر صاف کرنے کے لیے

☆ بلینڈر کو استعمال کرنے کے بعد صاف کرنے کے لیے اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ وہ پانی کے اندر ڈوب جائیں۔ پھر اس میں صابن یا واشنگ پاؤڈر ڈال کر چلالیں۔ ایک منٹ کے بعد سارا پانی نکال کر اس کو دھو لیں اور خشک کر کے رکھ لیں۔

## ایئر فریشنر بنانے کے لیے

☆ بازار میں قسم قسم کے ایئر فریشنرز ملتے ہیں جو خاصی قیمت کے ہوتے ہیں۔ آپ خود بہت کم پیسوں میں اسے گھر پر اس طرح تیار کر سکتے ہیں کہ سفید سرکے میں یوکلپٹس کی پتیاں ڈال کر دو ہفتے کے لیے رکھ دیں' پھر چھان لیں اور سرکے کو پیالوں میں ڈال کر کمروں میں رکھ دیں۔ خوشبو ہر طرف پھیل جائے گی۔

## تھرماس کی بدبو دور کرنے کے لیے

☆ تھرماس بدبو دار ہو جاتا ہے' اگر تھرماس میں تھوڑا سرکہ ڈال کر ہلائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں تو بدبو دور ہو جائے گی۔

## بادام تازہ رکھیں

☆ بادام چند سال تک بالکل تازہ رکھنے کے لیے تقریباً" ایک کھانے کا چمچہ چینی اس برتن میں ڈال دیں۔ جس میں بادام رکھے ہوئے ہیں۔ بادام بالکل تازہ رہیں گے۔

## ٹین کی چیزوں کا زنگ صاف کرنے کے لیے

☆ ٹین کی چیزوں سے زنگ صاف کرنے کے لیے واشنگ پاؤڈر میں پسا ہوا نمک ملا کر خوب رگڑ کر دھوئیں تو داغ دور ہو جائیں گے۔

## استری کے داغ

☆ استری کے نیچے براؤن داغ دور کرنے کے لیے ذرا سا ٹوتھ پیسٹ مل دیں۔ تقریباً" دس منٹ بعد جب ٹوتھ پیسٹ سوکھ جائے تو صاف کپڑے سے پونچھ لیں۔

☆ استری جل جائے تو اس کے اوپر بیکنگ سوڈا مل دیں۔ تھوڑی دیر بعد ریگ مال سے صاف کرلیں۔

## گوشت کی بساند دور کرنے کا حل

☆ گوشت میں اگر ہلکی سی خاص قسم کی بساند محسوس ہو تو ایک کھانے کا چمچہ آٹے کی بھوسی چھڑک دیں اور دس منٹ بعد دھو لیں۔

## بوتلوں کی صفائی

☆ بوتلوں کی صفائی کے لیے بوتل میں تھوڑا سا

# کار آمد گھریلو ٹوٹکے

واشنگ پاؤڈر اور ایک انڈے کا چھلکا کچل کر بوتل کے منہ میں ڈال دیں اور بوتل کو ہلائیں، پھر یہ سب الٹ کر باہر نکال دیں اور دھو کر صاف کر لیں۔

## آلوؤں کی مٹھاس ختم کرنے کے لیے

☆ اگر آلو زیادہ میٹھے ہوں تو انہیں چھیل کر نمک ملے پانی میں چند منٹ کے لیے بھگو دیں۔ اس طرح سے آلوؤں کی مٹھاس کم ہو جائے گی۔

## خراب گلہ کا علاج

☆ آج کل گلہ خراب ہونے کی شکایت عام ہے۔ اس کا بہت ہی آسان اور شرطیہ علاج یہ ہے۔ ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا چبائیں اور 30 منٹ تک کچھ نہ کھائیں اور پھر دیکھیں جادوئی اثر۔

## نرم ٹماٹر کو سخت بنانے کے لیے

☆ ٹماٹر اگر بڑے بڑے بہت نرم ہو گئے ہوں تو ان کو نمک ملے پانی میں گھنٹہ بھر کے لیے ڈبو دیں سخت ہو جائیں گے۔

## کافی یا چائے کو گرم کرنے کے لیے

☆ چائے کا قہوہ یا کافی اگر ٹھنڈی ہو جائے اور دوبارہ گرم کیا جائے تو ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے اسے گرم کرنے کے لیے ایک پین میں پانی گرم کر کے چائے یا کافی دانی کو ابلتے پانی میں رکھ کر کچھ دیر گرم ہونے دیں۔ اس طرح ذائقہ خوشبو دونوں ہی قائم رہیں گے۔

## ہلدی کا داغ دور کرنے کے لیے

☆ ہلدی کا داغ اگر کپڑوں پر لگ جائے تو ٹاٹری چھڑک کر صابن سے دھولیں۔ ٹاٹری نہ ہو تو لیموں کا رس مل کر چند منٹ بعد سرف سے دھوئیں۔

## دیسی سرجری

☆ جسم کے کسی حصے میں شیشہ چبھ جائے تو پیاز آدھا کاٹ کر توے پر ہلکا سا گرم کریں اور زخم پر باندھ لیں۔ ایک دو گھنٹے کے بعد پٹی کھول کر پیاز زخم سے ہٹا لیں۔ شیشے کی نوک نظر آ رہی ہوگی۔ چمٹی وغیرہ سے شیشہ نکال دیں۔

## گوشت پر مکھیاں نہ بیٹھیں

☆ سفید ململ کا ایک ٹکڑا لے کر اسے سرکہ ملے پانی میں بھگو کر گوشت کے اوپر ڈال دیں۔ مکھیاں نہیں بیٹھیں گی۔

## کچن کی دراز کو کیڑے مکوڑے سے بچانے کے لیے

☆ کچن کی درازوں میں اکثر کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان درازوں میں تیزپات کے پتے رکھ دیں تو کوئی کیڑا دراز کے اندر نہیں آئے گا۔

## کپڑوں کی سفیدی قائم رکھنے کے لیے

☆ سفید کپڑوں کی پیلاہٹ دور کرنے کے لیے سوتی کپڑوں کو کھنگالتے وقت پانی میں لیموں کا رس ملا لیں اور پھر کپڑوں کو نچوڑ کر سکھا دیں۔ جبکہ ریشمی کپڑوں کی پیلاہٹ دور کرنے کے لیے انہیں کھنگالتے وقت پانی میں سفید سرکہ یا نمک ملائیں۔

## میدہ، آٹا اور بیسن کو کیڑوں سے بچانے کے لیے

☆ میدہ، آٹا اور بیسن برسات میں جلد سیل جاتا ہے اور اس میں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ ان چیزوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ان کے برتن میں چند تیزپات کے پتے ڈال دیں۔ میدہ کو نمی اور سیلن سے بچانے کے لیے اس میں بلاٹنگ پیپر کا ایک ٹکڑا ڈال دیں تو میدہ نمی

سے بچا رہے گا۔

## ڈبل روٹی کے سلائس کاٹنے کے لیے

☆ چھری کو گرم پانی میں ڈبو کر اس سے سلائس کاٹنے جائیں تو آسانی سے کٹ جاتے ہیں۔

## گھر کو مکھیوں سے بچانے کے لیے

☆ کچن سے مکھیاں بھگانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کچن میں تازہ پودینہ کھلا رکھیں۔ اس طرح مکھیاں نہیں آئیں گی۔ کمروں میں تازہ پودینے کی جڑیں کسی برتن کے اندر پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔

## کھٹمل سے نجات

☆ سرخ مرچیں پانی میں ملا کر اسپرے کرنے سے کھٹمل ختم ہو جاتے ہیں۔

☆ اجوائن پیس لیں اور تیز گرم پانی میں ملا کر اسپرے کریں۔

☆ نیم کے پتے رکھ دینے سے اور نیم کے پانی کا چھڑکاؤ دینے سے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

☆ فرنیچر کی خالی جگہوں پر پودینے کی شاخیں ٹھونس دیں۔

☆ کھٹملوں سے نجات کے لیے نیلا تھوتھا، چونے کی قلعی ملا کر دیواروں اور سوراخوں میں بھر دیں۔

## دیمک سے نجات

☆ دیمک سے نجات پانے کے لیے مٹی کا تیل چھڑکنا چاہیے۔ اس سے دیمک "فوراً" ختم ہو جائے گی۔

## پودوں کی جڑوں کو دیمک سے بچانا

☆ پودوں کی جڑوں میں بھی دیمک لگ جاتا ہے۔ اگر گھر میں لگائے گئے پودوں کی جڑوں یا کیاری میں دیمک داخل ہو جائے تو مٹی کا تیل چھڑک دینا چاہیے۔ راکھ کو چھان کر کیاری میں ڈالا جائے۔ اس طرح سے پودوں کو دیمک سے نجات حاصل ہو گی اور وہ سرسبز و شاداب رہیں گے۔

## چیونٹیوں سے نجات کے لیے

☆ چیونٹیاں گھروں میں جگہ جگہ سوراخ بنا لیتی ہیں اور بہت ہی پریشانی کا باعث بنتی ہیں۔ چنانچہ ان سے نجات پانے کے لیے ان کے بلوں پر مٹی کا تیل ایک چمچہ بھر کر ڈال دیا جائے تو چیونٹیوں سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا۔

☆ جہاں چیونٹیاں بھگانا مقصود ہوں ہینگ رکھ دیں تو وہ بھاگ جائیں گی۔ ہینگ کی جگہ ہلدی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

## چھپکلیوں سے نجات کے لیے

☆ گھروں کی کھڑکیاں، روشن دان اور دروازوں کی درزیں چھپکلیوں کا مسکن ہوتے ہیں۔ ان سے نجات

پانے کے لیے ایسی جگہوں میں مثلاً" روشن دانوں میں انڈوں کے خول رکھ دینے چاہیں۔ چنانچہ چھپکلیاں وہاں نہیں آئیں گی اور گھر چھپکلیوں کی آمدورفت سے محفوظ رہے گا۔

## مکھیوں سے باورچی خانے کو محفوظ رکھنا

☆ باورچی خانے کو محفوظ رکھنے کے لیے جھاڑ پونچھ کر کے پانی میں نمک اور کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال کر گرم کریں اور اس سے فرش کو دھولیں۔ اس طرح گھی وغیرہ سے جمی ہوئی چکنائی صاف ہو جائے گی اور دیگر کیڑے، مکھیاں وغیرہ بھی داخل نہ ہوں گے۔

## بھڑوں کے چھتے ختم کرنا

☆ گندھک اور لہسن کی دھونی دینے سے بھڑ مر جاتے ہیں، اگر ان کے چھتوں پر مٹی کا تیل، سرکہ ڈال دیا جائے تو وہ مر جاتے ہیں۔

## پاؤں کا پسینہ کم کرنا

☆ اگر آپ کے پاؤں میں پسینہ بہت آتا ہے تو گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا عرق ڈال کر اس سے پاؤں دھوئیں۔

## پکتے ہوئے کھانے میں زہریلی چیز کا شک دور کرنے کے لیے

☆ کھانا پکاتے ہوئے اگر آپ کو شک ہو جائے کہ کھانے میں زہریلی کوئی چیز گر گئی ہے تو چمچہ سے مشکوک چیز لے کر آگ میں ڈال دیں، اگر نیلے رنگ کے شعلے نکلیں تو سمجھ لیں کہ کھانا زہریلا ہو گیا ہے۔

## سنگ مرمر کی آرائشی اشیا کی صفائی

☆ یہ گندی ہو جائیں تو انتہائی بھدی لگتی ہیں۔ اس صورت حال میں امونیا کے چند قطروں کو نیم گرم پانی میں ڈال کر ململ کا کپڑا بھگو کر صاف کرنا چاہیے۔

## کچے رنگ کے کپڑوں کے لیے

☆ کچھ کپڑے ایسے ہوتے جن کا رنگ اس قدر کچا ہوتا ہے کہ انہیں پانی میں ڈالتے ہی ان کا رنگ نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو پانی میں ایک چھوٹا چمچہ پسی ہوئی پھٹکری یا ایک بڑا چمچہ پسا ہوا نمک ڈال دیں تو کپڑے کا رنگ کم اترے گا۔

## کریلے کی کڑواہٹ دور کرنا

☆ کریلا بہت کڑوا ہوتا ہے اسی بنا پر لوگ اسے پسند نہیں کرتے۔ اگر کریلے کی کڑواہٹ دور کرنی ہو تو کریلے کو کاٹ کر نمک لگا کر تین چار گھنٹے تک پڑا رہنے دیں، پھر اسے نچوڑ دیں، کڑوا پانی نکل جائے گا اب صاف پانی سے دھو کر پکالیں کڑواہٹ نہیں ہوگی۔

## ہچکی روکنے کے لیے

☆ بعض اوقات مسلسل ہچکی لگ جاتی ہے۔ تھوڑی سی چینی کھالینے سے آرام آجاتا ہے۔

## گوبھی کی بو دور کرنے کے لیے

☆ گوبھی کی بو دور کرنے کے لیے پکاتے وقت اگر اس میں تھوڑا سرکہ ملا دیا جائے تو گوبھی کی ناگوار بو دور ہو جائے گی۔

## زعفران کی خوشبو تیز تر کرنے کے لیے

☆ زعفران کو اگر لیموں کے رس میں بھگویا جائے یا تھوڑے سے گرم پانی میں بھگویا جائے تو اس کی خوشبو اور اثرات زیادہ دیرپا ہوں گے۔

## کوئلہ جلتے وقت کم خرچ ہو

☆ کوئلہ جلتے وقت تھوڑا سا نمک چھڑک دیا جائے تو کوئلے زیادہ دیر تک جلیں گے۔

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

## بچے کے نیپی ریشز کے آرام کے لیے

☆ بچے کو اگر نیپی سے ریشز ہو جائیں تو آدھا حصہ سرسوں کا تیل اور آدھا حصہ پانی ملا کر لگائیں اور پیمپر باندھ دیں۔ دونوں کو اتنا ملانا ہے کہ تیل اور پانی کی رنگت دودھیا ہو جائے۔

## گرمی دانوں سے نجات کے لیے

☆ بچوں یا بڑوں کو گرمی دانے نکل آئیں تو ایک پاؤ دہی، ململ کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں جب پانی نچڑ جائے تو جتنا تو تھ یک کے سرے پر نیلا تھوتھا آتا ہے اتنا اس میں ملا کر دانوں پر لگائیں۔ دو تین دفعہ لگانے سے ہی سکون آجائے گا۔

## بواسیر کے لیے

☆ تین قطرے روغن کلونجی اور تین قطرے روغن نیم ایک ایک ٹی سپون شہد میں ملا کر منہ میں رکھ کر اوپر سے پانی پی لیں۔ روزانہ استعمال کرنے سے بواسیر کو آرام آجائے گا اور وزن بھی کم ہو گا۔

## پھوڑے کا منہ بنانے کے لیے

☆ بعض اوقات ایسا پھوڑا نکل آتا ہے جس کا منہ نہیں بنتا اور وہ سخت تکلیف دیتا ہے' ایسے میں پتھر چیٹ (ایک پودا) کا ایک پتا لے کر اور سرسوں کا تیل اچھی طرح لگا کر توے پر دونوں طرف سے گرم کر کے پھوڑے پر باندھ دیں۔ اگر صبح لگایا ہے تو شام کو دوسرا باندھیں۔ ان شاء اللہ تین سے چار دفعہ کرنے سے منہ بن کر پھوٹ جائے گا۔

## سردی سے آواز بیٹھ جائے تو

☆ اگر سردی سے آواز بیٹھ جائے تو اس صورت میں تھوڑا سا ادرک لے کر اس پر نمک لگا کر کھائیں۔ آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

## گھبراہٹ اور سستی دور کرنے کا نسخہ

☆ موسم گرما میں گھبراہٹ اور سستی محسوس ہوتی ہے اور کام کاج میں بھی دل نہیں لگتا۔ رات کو سوتے وقت یا صبح نہار منہ پودینے کی چائے بنا کر پئیں سارا دن طبیعت ہشاش بشاش رہے گی۔

## نمک کی نمی دور کرنا

☆ نمک کی نمی دور کرنا مطلوب ہو تو نمک دانی میں چند دانے چاولوں کے ڈال دیں نمی دور ہو جائے گی۔

## اینٹی سیپٹک ایجنٹ

☆ ایک گلاس پانی کو لوہے کی کڑاہی میں 20 منٹ تک ابالیں۔ آدھا چمچہ نمک ملا دیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس محلول کو ایک بوتل میں محفوظ کرلیں۔ یہ محلول ہلکی خراشوں اور معمولی زخموں کے لیے گھریلو ساختہ اینٹی سیپٹک ایجنٹ کے طور پر فوری دستیاب ہو گا۔

## پانی کا کھاراپن دور کرنا

کنویں یا بورنگ کا پانی اکثر نمکین اور بھاری ہوتا ہے۔ اس کو ہلکا کرنے کے لیے آپ ایک بالٹی میں ایک چائے کا چمچہ بورک پاؤڈر اور ایک چائے کا چمچہ سرکہ ملا دیں۔ آپ آسانی سے نہانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

## لیموں کو محفوظ کرنا

جب لیموں سستے مل رہے ہوں تو زیادہ مقدار میں خرید لیں۔ تمام لیموں کا رس نکال کر اسے برف جمانے والی ٹرے میں جمالیں۔ جم جانے کے بعد یہ کیوبز نکال کر تھیلی میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں اور ضرورت کے مطابق ایک ایک کیوب نکال کر استعمال کریں۔

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

## آنکھوں کی کمزوری

آنکھوں کی نظر کمزور ہو تو ایک کپ خشخاش دھو کر سکھالیں۔ اس میں آدھا کپ بادام، آدھا کپ سونف، آدھا کپ سوکھا دھنیا اور مصری ملا کر پیس لیں اور صبح شام ایک کپ دودھ کے ساتھ ایک چمچہ کھالیں۔ ان شاء اللہ کچھ ہفتوں میں نمایاں بہتری ہوگی۔

## لمبے کالے اور گھنے بال

ایک پیالی پانی میں لیموں کا رس نکال کر اس میں آملے کا سفوف ڈال کر حل کرلیں۔ یہ آمیزہ بالوں پر لگانے سے بال لمبے کالے اور گھنے ہوجائیں گے۔

## اوون صاف کرنا

اوون صاف کرنے کے لیے گرم پانی اور بیکنگ پاؤڈر کا آمیزہ بنا کر رکھ لیں جب بھی اوون صاف کرنا ہو اسفنج کے ساتھ یہ آمیزہ لگا کر دھبوں کو صاف کرلیں دھبے آرام سے صاف ہوجائیں گے۔

## سبزیوں کے وٹامن ضائع ہونے سے بچائیں

سبزیوں کو یا چنوں وغیرہ کو ابالتے وقت اگر چند قطرے ناریل کا تیل ڈال دیا جائے تو وٹامنز ضائع ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

## لہسن زیادہ دیر محفوظ کرنا

لہسن کو اگر لمبے عرصے تک محفوظ اور تازہ رکھنا ہو تو سارے لہسن کو چھیلیے اور ایک درمیانے سائز کے شیشے کے جار کے اندر ڈال دیں۔ اس کے بعد جار میں اتنا زیتون کا تیل ڈالیے کہ تمام لہسن کے جوے مکمل طور پر اس سے ڈھک جائیں۔ پھر جار کو اچھی طرح بند کرکے فریج میں رکھ دیں۔

## سرسوں کے تیل کی سطح پر جھاگ ختم کرنا

اکثر لوگ جب سرسوں کے تیل میں کوئی چیز فرائی کرتے ہیں تو اس پر بہت سا جھاگ آجاتا ہے۔ اس جھاگ کو ختم کرنے کے لیے سرسوں کے تیل کو اچھی طرح گرم کریں اور فرائی کرنے سے پہلے لہسن کے پانچ یا چھ جوے تیل میں ڈال کر انہیں اچھی طرح سے جلا کر نکال دیں۔ اب اس میں کچھ بھی فرائی کریں۔ بار بار کے استعمال کے باوجود بھی تیل پر جھاگ نہیں آئے گی۔

## بچے ہوئے صابن کا استعمال

بچے ہوئے صابن کے ٹکڑوں کو کسی پرانے موزے میں جمع کرلیں۔ قمیص کے کالر اور کف دھوتے وقت اسے رگڑیں تو وہ جلدی صاف ہوجائیں گے۔

## جا کفل کو محفوظ رکھنا

جا کفل کو زیادہ عرصے محفوظ رکھنا ہو تو چونے کے پانی میں کچھ دیر کے لیے بھگو دیں۔ پھر نکال کر خشک کرلیں۔ کیڑے مکوڑوں سے محفوظ ہوجائے گا۔

## ہری سبزیوں کا رنگ برقرار رکھنا

مٹر یا پالک جب تک جاتی ہیں تو ان کا رنگ سبز کے بجائے پیلا یا گہرا ہوجاتا ہے، اس کے لیے ابالتے وقت ایک چٹکی کھانے کا سوڈا ڈال دیں۔ سبزیاں ہرے رنگ کی ہی رہیں گی۔

## اروی کی جلن دور کرنا

اروی چھیلنے اور کاٹنے کے بعد ہاتھ دھو کر اگر ان پر آدھا لیموں کاٹ کر رگڑ لیا جائے تو خارش فوراً ختم ہوجاتی ہے۔

## جلی ہوئی دال یا سبزی کی بو دور کرنا

پکاتے ہوئے اگر دال یا سبزی کچھ جل گئی ہو تو اس میں زیرے اور ٹماٹر کا بگھار ڈال دیں۔ جلنے کی بو دور ہو جائے گی بلکہ بالکل نہیں آئے گی۔

## بیگن کا چھلکا اتارنے کے لیے

بیگن کا بھرتہ بنانے سے پہلے بیگن کے اوپر تیل لگالیں تو چھلکے آرام سے اتر جائیں گے۔

## آنکھوں کو چونے سے بچانے کے لیے

آنکھ میں اگر چونے کی چھینٹ پڑ جائے تو تھوڑی سی پھٹکری پانی میں گھول کر آنکھوں میں پانی ڈالیں۔ اس سے جلن اور کھٹک دور ہو جائے گی۔

## مسور کی دال جلد گلانے کے لیے

مسور کی دال پکاتے وقت اگر اس میں ہلدی یا گھی شروع میں ہی ڈال دیں تو اس سے دال جلدی گل جائے گی۔

## پاؤں صاف رکھنے کے لیے

گرم پانی میں دو چمچے سرکہ ڈال کر اپنے پاؤں پندرہ منٹ کے لیے پانی میں ڈال دیں۔ یہ عمل ہفتہ میں ایک مرتبہ دوہرائیں۔ پاؤں اتنے صاف ہو جائیں گے کہ جیسے کبھی زمین پر اترے ہی نہیں۔

## کچے رنگ پکے کرنے کے لیے

جو کپڑے رنگ چھوڑتے ہیں انہیں کچھ دیر کے لیے ملتانی مٹی ملے پانی میں بھگو دیں۔

## سالن میں تیز مرچوں کو کم کرنے کے لیے

اگر مرچ تیز ہو جائے تو ایک پیاز براؤن کر کے اخبار پر پھیلا دیں، تھوڑی دیر میں خستہ ہو جائے گی، ہاتھ سے مسل کر سالن میں ڈال دیں اور ایک لیموں کا رس ڈال دیں، مرچ کم ہو جائے گی۔

## آنکھوں کی سرخی دور کرنے کے لیے

بکری کے دودھ میں روئی کے پھائے بھگو کر آنکھوں پر رکھیں، چند یوم ایسا کرنے سے آنکھوں کی سرخی دور ہو جائے گی۔

## گوشت کی بو دور کرنا

اگر گوشت والے کپڑے کو سرکہ اور پانی سے تر کر دیا جائے اور گوشت اس میں لپیٹ کر رکھا جائے تو بو نہیں آئے گی۔

## منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے

رات کو منہ صاف کریں اور ادرک کا ایک انچ کا ٹکڑا منہ میں چبائیں اور کوشش کریں یہ رس ایک منٹ منہ میں رہے، اس کے بعد پانی نہ پیئیں اور بس۔ صبح دیکھیں بو نام کی چیز کو نہیں پائیں گے۔ اگر یہ عمل ہر کھانے کے بعد کر لیں تو تمام دن منہ کی بو آپ کے قریب بھی نہیں بھٹکے گی اور آپ کا پیٹ بھی کبھی خراب نہیں ہو گا۔

## جلد کی نکھار کے لیے

ایک لیموں میں دو چھوٹے سوراخ کریں اور اس میں مصری کے چھوٹے ٹکڑے ڈال دیں۔ پھر سلور فوائل میں لپیٹ دیں۔ اب لیموں کو تقریباً 30 سیکنڈز کے لیے چولہے پر رکھیں اور پھر ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھ دیں، استعمال کرتے ہوئے اس کے ایک سے دو قطرے منہ پر لگائیں اور ایک منٹ بعد دھو لیں۔

## بچوں کے قبض کے لیے

اگر چھوٹے بچے ہوں تو تھوڑی ہینگ لے کر ایک چائے کا چمچہ گرم پانی میں گھول لیں۔ پھر بچے کی ناف پر

لگا کر کسی نرم کپڑے سے سکائی کریں۔

اگر بڑے بچے ہوں تو ایک منقہ لے کر آدھی پیالی گرم پانی میں ہلکا سا پکائیں۔ پھر رات کو سونے سے پہلے بچے کو منقہ کھلا کر یہی پانی بھی پلا دیں مگر خیال رہے کہ اس کے بعد کوئی اور چیز نہ کھائیں۔

## شہد کی مکھی کے زہر سے بچاؤ کے لیے

اگر شہد کی مکھی کاٹ لے تو اس پر پیاز رگڑیں۔ مکھی کے کاٹے کا زہر ختم ہو جائے گا۔

## بیٹھی آواز کو درست کرنے کے لیے

اگر آواز بیٹھ جائے تو گڑ ڈال کر چاول پکائیں۔ رات کو خوب پیٹ بھر کر کھائیں اور کچھ دیر بعد پانی کے دو گھونٹ پی لیں۔ دو تین دن ایسا کرنے سے آواز کھل کر سریلی ہو جائے گی۔

## کپڑے دھوتے وقت صابن کم خرچ کرنے کے لیے

کپڑوں کو دھونے سے پہلے گرم پانی میں تھوڑی پھٹکری اور چاک کا چورا ڈال دیں۔ یوں صابن کم لگے گا، کپڑے بھی اجلے دھلیں گے۔

## پیروں کی بدبو سے نجات کے لیے

ایک عدد گول بینگن کے چار حصوں میں برابر تقسیم کر کے ایک دیگچی میں سیر بھر پانی ابال لیں۔ جب پانی نیم گرم رہ جائے تو اس سے دونوں پیر دھو لیں۔

ایک دفعہ عمل کرنے سے ایک سال تک پیروں سے بدبو نہیں آئے گی۔ اگر عمل کو ایک ہفتہ پابندی سے کریں، تو پیروں سے بدبو ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے گی۔

## ہاتھوں کی مہندی کا رنگ گہرا کرنے کے لیے

ہاتھوں میں لگی مہندی کا رنگ گہرا کرنے کے لیے ہاتھوں پر سے مہندی اتارنے کے بعد دونوں ہاتھوں میں سرسوں کا تیل لگا لیں۔ تھوڑی دیر بعد رنگ میں گہری چمک آجائے گی۔

## بیگ کی زپ صحیح کرنے کے لیے

آپ کے پرس، قمیص یا پتلون وغیرہ کی زپ اگر خراب ہو کر پھنستی ہو تو اس پر موم رگڑ دیں۔ زپ بالکل ٹھیک ہو جائے گی۔

## الرجی کے لیے

جب چھینکوں کا سلسلہ شروع ہو جائے اور ناک سے بے تحاشا پانی بہے تو سفیدے کے چار پانچ سبز پتے لے کر ہتھیلیوں پہ مسلیں، پھر ان ہتھیلیوں کو ناک

کے قریب لے جا کر لمبے لمبے سانس لیں، تقریباً پندرہ منٹ ایسا کریں یہ ہی عمل چار یا پانچ دن مسلسل کریں۔

## خونی و بادی بواسیر کے لیے

بادی و خونی بواسیر کے لیے شہد خالص لے کر اس کے ساتھ سفوف کر نجوہ ایک ماشا ملا کر چاٹیں، دوسرے روز دو ماشے، تیسرے روز تین ماشے حتیٰ کہ گیارہ ماشے شہد میں ملا کر چاٹیں۔ بارہویں روز ایک ماشا گھٹا کر چاٹیں۔ یعنی دس ماشے تیرہویں روز نو ماشے، چودھویں روز آٹھ ماشے، پندرہویں روز سات ماشے، سولہوں روز چھ ماش، سترہویں روز پانچ ماشے، اٹھارویں روز چار ماشے، انیسویں روز تین ماشے بیسویں روز دو ماشے اور اکیسویں روز ایک ماشے چاٹیں۔ ان شاء اللہ خونی بواسیر ختم ہو جائے گی۔

## جوڑوں کے درد کے لیے

کدوکش کی ہوئی تازہ ادرک کو ایک پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ملا کر پینے سے گھٹیا کا درد ختم ہو جاتا ہے اور طبیعت میں تازگی آجاتی ہے۔ تھرماس میں چائے کی طرح بنا کر رکھ لیں اور دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔

## منہ کے چھالے دور کرنے کے لیے

منہ میں اگر چھالے پڑ جائیں تو دو تولہ سہاگہ پیس کر ایک تولہ گلیسرین میں ملائیں، پھر پانچ تولہ شہد میں حل کر لیں اور انگلی سے صبح و شام چھالوں پر لگائیں، ایک دن میں چھالیں دور ہو جائیں گے۔

## شرٹس پر لگے بٹنوں کو مضبوط کرنے کے لیے

شرٹس پر لگے ہوئے بٹن ٹوٹنے سے بچانے کے لیے ٹرانسپرنٹ نیل پالش لے کر اسے عین اس جگہ لگا دیں جہاں سے بٹن کو سیا جاتا ہے۔ پھر اسے اچھی طرح خشک ہونے دیں۔ اس کے بعد اس طرح ایک اور کوٹ لگائیں اور اسے بھی مکمل خشک کر لیں۔ اب آپ کے بٹن ٹوٹ کر نہیں گریں گے کیونکہ نیل پالش دھاگوں کو مضبوطی سے ایک جگہ جما دے گی۔

## سوئی کو زنگ سے بچانے کے لیے

سوئی دھاگے کی ضرورت ہر گھر میں رہتی ہے، لیکن کراچی کی نم آلود فضا میں سوئیاں بہت جلد زنگ آلود ہو جاتی ہیں۔ اپنی سوئیں کو زنگ سے بچانے کے لیے انہیں سیاہ رنگ کے کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں۔ ان پر بھی زنگ نہیں لگے گا۔

## مٹر کو دیر تک محفوظ کرنے کے لیے

مٹر چونکہ صرف سردیوں میں ہی دستیاب ہوتے ہیں۔ اس لیے مٹر محفوظ کرنے کے لیے انہیں چھیل کر کھولتے ہوئے پانی میں ڈال دیں۔ اگر پانچ کلو مٹر ہوں تو ایک کھانے کا چمچہ چینی اور دو کھانے کے چمچے سفید سرکہ ڈال دیں۔ چند منٹ بعد چھلنی میں ڈال کر پانی نکال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر دیں۔

## جینز کا رنگ خراب ہونے سے بچانے کے لیے

جینز کا رنگ خراب ہونے سے بچانے کے لیے ایک بالٹی پانی میں چار کھانے کے چمچے سرکہ ڈالیں اور اس پانی سے جینز دھوئیں۔

## ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کے لیے

اگر آپ کے ہونٹ سیاہی مائل ہوتے جا رہے ہیں تو ایک چائے کا چمچہ جو کا آٹا، ایک چائے کا چمچہ ٹماٹر کا رس اور ایک چائے کا چمچہ شہد لے کر مکس کریں اور پورے چہرے کے علاوہ ہونٹوں پر بھی اس کا لیپ

# کارآمد گھریلو ٹوٹکے

کریں۔ آدھے گھنٹے بعد گیلی انگلیوں کی مدد سے آہستہ آہستہ دائروں کی صورت میں اتار دیں۔ اس عمل کو روزانہ دہرانے سے آپ کا چہرہ چمک اٹھے گا اور ہونٹ قدرتی گلابی نظر آنے لگیں گے۔

## گردے کی پتھری دور کرنے کے لیے

گردے میں اگر پتھری ہے تو اس کے اخراج کے لیے بھٹے کے بالوں کو پانی میں ابالیں اور یہ جوشاندہ دن میں تین بار استعمال کریں۔ اس سے پیشاب کی نالی کی جلن بھی دور ہو گی۔

## آئی ماسک تیار کرنے کے لیے

آئی ماسک تیار کرنے کے لیے ایک کچے آلو کو کش کریں اور چمچے کی مدد سے دبا کر اس کا جوس نکال لیں۔ اس جوس میں استعمال شدہ ٹی بیگز کو بھگوئیں اور انہیں دس سے پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں کے نیچے رکھ لیں۔ پندرہ منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

## ہارمون کی خرابی کی وجہ سے موٹاپا دور کرنے کے لیے

ایک لیٹر کریلے کے جوس میں ایک پاؤ کالے چنے بھگو کر توے پر بھون لیں۔ جب سوکھ جائیں تو اس میں ایک کپ میتھی دانہ، ایک کپ سونف ڈال کر اتنا پکائیں کہ بالکل خشک ہو جائے۔ پھر اس کو پیس کر پاؤڈر بنا لیں۔ دن میں دو مرتبہ صبح و شام استعمال کریں۔

## انڈے کی زردی کو ٹوٹنے سے بچانے کے لیے

اکثر جب انڈا فرائی کیا جاتا ہے تو وہ فرائی پین کے پیندے سے چپک جاتا ہے اور پلیٹ میں نکالتے ہوئے زردی بھی ٹوٹ جاتی ہے۔ اس کا ٹوٹکا یہ ہے کہ فرائی پین میں تھوڑا نمک چھڑک دیں اور پھر اس میں انڈا توڑ کر ڈالیں۔ انڈا فرائی کرنا ہو تو تیل کو زیادہ گرم نہیں کرنا چاہیے۔

## بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کے لیے

حسب ضرورت لونگ، سفید زیرہ، کڑی پتا اور نمک ڈال کر پانی ابال لیں، صبح اسے نہار منہ پیئیں۔ اس سے بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے میں مدد ملے گی۔

## عینک کے شیشے صاف کرنے کے لیے

اگر عینک کے شیشے پر داغ پڑ جائیں تو بجھا ہوا چونا یا چاک پانی میں بھگو کر اس پانی سے عینک کے شیشے صاف کریں۔ عینک چمک جائے گی۔

## پودوں میں پھول زیادہ اگانے کے لیے

موتیے یا چنبیلی کے پودے میں پھول زیادہ لانے کے لیے کسی یا دودھ والی دیگچی دھو کر اس کا پانی گملے میں ڈالیں۔

## پودوں کی حفاظت کے لیے

پودے جلنے لگیں، جڑوں کو کیڑا لگ جائے یا مرجھانے لگیں تو تھوڑے سے پانی میں آدھا چمچہ رائی کا گھول کر گملوں یا کیاریوں میں ڈال دیں۔

☼ ☼